令和３年６月

栄養士がおすすめするヘルシーレシピ

からだよろこぶ♪ベジプラス100＆塩eco

～野菜が100gとれる塩ecoレシピ～

料理名：かぼちゃとにんじんの具だくさんスープ

野菜量	塩分量
150 g	0.9 g

（一人当たり）

からだよろこぶ♪レシピのポイント

緑黄色野菜を一度に100g、その他の野菜も含め一食で150gとることができます。

野菜が苦手な方でも食べやすいように、スープにしました。

このレシピの塩ecoポイント

かぼちゃやにんじんの甘味や旨味と、仕上げの牛乳を加えることでコクも加わり、薄味でもおいしくいただけます。

材料（２人分）	目安量	分量
かぼちゃ	1/8個	150g
にんじん	1/2本	50g
玉ねぎ	1/2個	100g
ベーコン	２枚	20g
バター		10g
コンソメ	固形1/2個	2g
牛乳		100ml

作り方

①かぼちゃを、皮のまま５mmの厚さに切る。ふんわりラップをして、600Wで４分レンジにかける。

②野菜を下記のように切る。

・にんじん…薄く半月切り

・玉ねぎ…薄切り

・ベーコン…１cm幅に切る

③鍋にバターを入れ溶かし、ベーコン、野菜を入れてさっと炒める。ひたるくらいの水（分量外）、コンソメを入れて中火で煮込む。

④野菜が柔らかくなったら、お玉でかぼちゃをつぶす。

⑤牛乳を加えて、弱火でかき混ぜながら温める。

一人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
156 kcal	4.8 g	7.7 g	9.7 g

野菜を食べよう！

宮城県民は、野菜の摂取目標量(350g)よりも100g不足！
日々の食卓に、野菜をプラスしましょう♪

減塩！あと３ｇ

宮城県民の食塩摂取量は、目標(男性9g･女性8g)よりも3gオーバー！
控えめな味つけで、塩eco(減塩)を目指そう♪

今月のレシピ作成者　**大崎栄養士会　地域活動部会　氏　名：千葉　岩子**