



ちゃちゃっとなしび

野菜を食べよう！かんたんベジプラス

～野菜が100gとれる簡単レシピ～

料理名：野菜どっさりすいとん汁

野菜の量

100g

(一人当たり)

調理時間

15分

今回の「推し野菜」はコレ！

にんじん

このレシピの「かんたん」ポイント

この1杯で、副菜として野菜をたくさん摂取することができます。市販されている汁物用の下処理済み野菜や、冷凍野菜等を活用するとさらに時短になるのでおすすめです。

また、お好みで里芋や鶏肉、こんにゃくなどを加えてもおいしくす。



材料（2人分）	目安量	分量
ごぼう	1/4本	40g
人参	1/4本	40g
大根	輪切り1cm	60g
えのきだけ	1/2袋	50g
ねぎ	10cm	10g
油揚げ	1/2枚	20g
薄力粉	大さじ3と1/3	30g
片栗粉	大さじ3と1/3	30g
だし汁	1と1/2カップ	300g
みりん	小さじ1	6g
白だし	小さじ1	6g
しょうゆ	大さじ1/2	9g

作り方

①すいとんの生地を作る。薄力粉と片栗粉に水を少量ずつ加え、耳たぶ位のやわらかさになるまで練りあわせ、ラップをかけて休ませておく。

②ごぼうはささがきにし、酢水（分量外）にさらして水気を切っておく。

③人参、大根はいちよう切り、えのきだけは石づきを切り落とし、3等分にする。ねぎは斜め薄切りにする。油揚げは短冊切りにする。

④鍋にだし汁、大根、人参、ごぼうを加えて加熱する。沸騰したら、えのきだけ、油揚げ、調味料を加えて5分程さらに加熱する。

⑤④の鍋に①の生地を手で平たくちぎって入れ、5分程煮込み、最後にねぎを加えて出来上がり。

野菜は1日
350g 食べよう

野菜の摂取目標量は1日350g。食事に副菜を取り入れましょう！

大崎・栗原地域の
野菜を食べよう

大崎・栗原は豊富な食材が揃う地域。旬の地場野菜を食べましょう！

今月のレシピ作成者

団体名：大崎市食生活改善推進員協議会 田尻会