



ちゃちゃっとレシピ

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：野菜スープ

野菜の量

100g

(一人当たり)

調理時間

15分



今回の「押し野菜」はコレ！

キャベツ

このレシピの「かんたん」ポイント

野菜は家にあるものでOK！ちょっとボリュームがほしいときは肉や魚介を加えてもおいしく食べられます。シンプルな味付けなので、どんな食材にも合いやすく、オクラ、なす、ズッキーニなどの夏野菜もおすすめです。

材料（2人分）	目安量	分量
キャベツ	1/2枚	40g
たまねぎ	1/4個	30g
にんじん	1cm程度	30g
もやし	1/4袋	50g
まいたけ	1/2パック	50g
ベーコン	1枚	9g
卵	1個	50g
◎水	2カップ	400mL
◎清酒	小さじ1	15g
◎塩	小さじ1/2弱	2g

作り方

- ①キャベツ、たまねぎ、にんじん、ベーコンは食べやすい大きさに切る。まいたけは手で割いておく。
- ②鍋に◎とキャベツ、玉ねぎ、にんじんを入れて火にかける。
- ③煮立ったら、もやし、まいたけ、ベーコンを加える。
- ④野菜に火が通ったら溶き卵を回し入れ、卵がふんわり浮いてきたら完成。

野菜は1日
350g 食べよう

大崎・栗原地域の
野菜を食べよう

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：涌谷町健康推進員協議会