

野菜を食べるスープ

レシピ作成：登米栄養士会病院福祉部会

ごま油の香りや生姜の
利用で塩ecoに！

ちよとずの
塩eco
あと3g



(1人分当たり)

野菜の量

180g

食塩相当量

0.9g

材料 (2人分)

・白菜	100g
・大根	100g
・人参	60g
・ねぎ	40g
・しめじ	60g
・豚肉	100g
・木綿豆腐	80g
・青ネギ	4g
・かつお節	8g
@ 濃口しょうゆ	8g
@ 食塩	0.8g
・片栗粉	5g
・水	400g
・ごま油	6g
・すりおろし生姜	12g

作り方

- ①かつお節はレンジでラップをせず1分間(500W)加熱し、粉状にする。
- ②豚肉に片栗粉と分量外の水(適量)を加えてもみこむ。
- ③白菜、大根、人参、ねぎを食べやすい大きさに切り、しめじはほぐしておく。
- ④ごま油でねぎ以外の野菜を炒め、軽く火が通ったら水を加えて煮る。
- ⑤豚肉を加え、豚肉に火が通ったら豆腐を崩しながら加える。
- ⑥最後にねぎ、かつお節、調味料(@)を加えて味を整える。
- ⑦器に盛り付け、すりおろし生姜と刻んだ青ネギをのせる。

【ベジプラス&塩ecoポイント】

具をたっぷりすることで汁の量を減らすことができます。また、加熱することで野菜は柔らかくなり量もとりやすくなります。



おすすめ!石巻・登米地域の食材



・こねぎ
(石巻市)



・白菜
(登米市、東松島市)



・長ねぎ
(石巻市・東松島市)



・人参
(登米市)