

野菜たっぷりけんちん汁

健康いずみ21では、「1日野菜小鉢5皿（350g）」を推奨しています。

食物繊維が豊富な旬の食材を使った具沢山の汁物です。ネギや生姜等の薬味を加えることで体が温まり、血行の改善や代謝アップが期待できます。家にあるありあわせの野菜で簡単に作れますので、いつもの食卓にけんちん汁を添えてみませんか。

材 料	1 人 分	下 準 備
・ 里芋	20 g	小さな乱切り
・ 大根	40 g	いちょう切り
・ 人参	15 g	いちょう切り
・ 木綿豆腐	40 g	手でちぎる
・ こんにゃく	15 g	小さく手でちぎる
・ まいたけ	20 g	石突きを取り、ほぐす
・ 椎茸	20 g	石突きを取り、スライス
・ ごま油	1 g(小さじ1/3)	
・ だし汁	120ml	
・ 塩	0.5 g	
・ 薄口しょうゆ	2 g(小さじ1/3)	
・ 小ねぎ	3 g	小口切り
・ しょうが	1/2かけ	おろしておく



《 1 食 当 たり 》

エネルギー	72kcal
たん白質	4.4 g
脂質	2.9 g
食物繊維	3.6 g
食塩	0.9 g

>>> 作り方

- ① 下処理した里芋に塩をまぶし（分量外）、ぬめりが出たら洗い流す。
- ② 鍋にごま油をひき、材料を炒め、油がなじんだらだし汁を加えて煮る。材料に火が通れば塩、薄口しょうゆで味を調える。
- ③ 器に盛り、小ねぎ、しょうがを添えて完成！