

今日の
ひと皿

野菜たっぷり塩こうじスープ



皮ごと野菜で
栄養価◎
塩こうじで野菜の
旨味もアップ

材料

- 1人分のエネルギー ……156kcal
- 食塩相当量 …… 1.5g

■材料(2人前)

大根 ……120g	塩こうじ…大さじ1と1/2
ニンジン …… 30g	A 水 …… 400ml
玉ねぎ …… 50g	
カボチャ ……100g	こしょう …… 少々
ベーコン …… 30g	パセリまたは大根の茎 …… 少々
にんにく(みじん切り) 1/2かけ	
オリーブ油 ……小さじ1	

Point!

皮付近に栄養が豊富な大根やニンジンは皮ごと使い、野菜をたっぷり使ったヘルシーでも満足感があるスープです。1日の野菜摂取量の目標は350g以上。1品で約150gを摂取することができます。調味料は塩こうじのみ。野菜やベーコンの旨味でおいしく仕上がり、減塩にもつながります。こうじには腸内環境を整える働きがあり、健康や美容効果にも役立ちます。

作り方

- ①大根、ニンジンはよく洗い、皮付きのまま1cm角に切り、玉ねぎも1cm角に切り、かぼちゃも種とワタを除き1cm角に切る。
- ②ベーコンも1cm角に切っておく。(大根の茎があれば、茹でて1cmの長さに切る。)
- ③鍋にオリーブ油、みじん切りにしたにんにく、ベーコンを入れ弱火で炒め、ベーコンから油が出たら①のかぼちゃ以外を入れ中火で炒める。
- ④③に**A**を入れふたをし、ニンジンが軟らかくなったらかぼちゃを入れ軟らかくなるまで煮る。
- ⑤こしょう少々をかけ、器に盛りパセリ、または大根の茎をのせる。

考案・監修

マリアー・ジュキッテン主宰

鈴木 まり子 すずき まりこ

栄養士・野菜ソムリエプロ・飾り巻き寿司マスターインストラクター

秋田テルサ料理講師など各種イベント、出張料理教室を開催。食品ロス削減推進サポーターも務め、自宅では野菜や米作りも行っている。

