

さいしょに**野菜!**きちんと**野菜!!**

野菜モリモリ サンゴーマル **350**

健康応援レシピ!

~いつもの料理にプラスワン!!~

国保発!



キャベツのミルクスープ



いつもより具を多めにと
汁が少なめになり減塩効果アップ↑

エネルギー 77kcal

塩分 0.7g

野菜量 120g(きのこ類を含む)/1人分

【材料2人分】

・キャベツ	100g(葉2枚)	・水	120ml
・チンゲン菜	60g(1株)	・顆粒コンソメ	小さじ1
・玉ねぎ	30g(中1/4個)	・牛乳	80ml
・人参	20g(小1/4個)	・ねぎ	少々
・しめじ	30g	・コショウ	少々
・ベーコン	10g		

【作り方】

- ① キャベツ、チンゲン菜はざく切りに、玉ねぎはくし切りに、人参は半月切りに、しめじは石づきを切り落としてほぐしておく。
- ② 鍋に水とコンソメを入れ、①を軟らかく煮る。
- ③ 軟らかくなったら、5mm幅に切ったベーコンと牛乳を加え、沸騰する前に火を止める。
- ④ 器に盛ってコショウと小口切りにしたねぎを散らして完成。



管理栄養士からのおすすめポイント

今の時期が旬のキャベツには、風邪予防や疲労回復、肌荒れなどに効果のある"ビタミンC"が豊富に含まれています。また、胃の粘膜を守ってくれる働きを持つキャベジンと呼ばれる"ビタミンU"も含まれています。キャベツを食べて、からだの中から元気になりましょう!