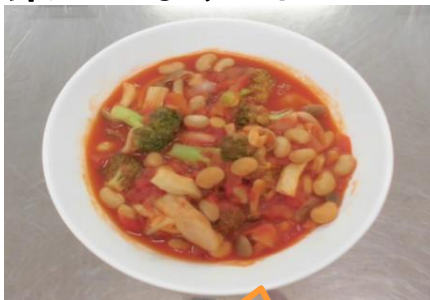


さいしょに**野菜!**きちんと**野菜!!**

サンゴーマル
野菜モリモリ 350

甘酒プラス!

野菜たっぷりミネストローネ



甘酒をプラスすることで
コクが出ます。

エネルギー 238kcal

塩分 1.3g

野菜量 150g/1人分(きのこ類含む)

健康応援レシピ!

~いつもの料理にプラスワン!!~

国保発!



【材料2人分】

・ブロッコリー	100g	・おろしにんにく	チューブ1cm程度
・大根	100g	・オリーブ油	小さじ1
・しめじ	1/2袋	・コンソメ顆粒	小さじ1.5
・エリンギ	1/2パック	・トマト缶	1缶
・大豆(水煮)	1袋	・甘酒	1/4カップ
		・ケチャップ	大さじ1

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分けて電子レンジ(600w)で1分ほど加熱しておく。
- ② 大根はピーラーでスライスする。しめじは石づきを切り落としてほぐす。エリンギは短冊切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルを熱し、おろしにんにくを入れる。にんにくの香りが出てきたら②を炒める。
- ④ ①、大豆、トマト缶、コンソメ顆粒を入れて煮込む。
- ⑤ ④に火が通ったら甘酒、ケチャップを入れて完成。



管理栄養士からのおすすめポイント

ブロッコリーには、植物性のたんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は筋肉を作るもととなる栄養素です。また、ブロッコリーは野菜の中でもトップクラスの量のビタミンCを含んでいます。大豆やベーコンなどのたんぱく質と一緒にとることでコラーゲンを作り、血管や皮膚などを丈夫にしてくれます。

