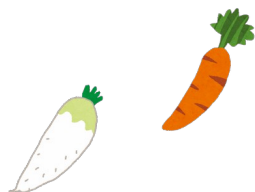




けんちん汁



野菜のうまみが
おいしい！



冬野菜がたっぷり入ったけんちん汁です♪

長ねぎにはビタミンCが含まれており、ストレスから体を守ったり、風邪予防にも効果が期待できます。

【作り方】

- 1 里芋は皮をむいて5mm程度の輪切りにし、ボウルに入れて塩少々振って揉み、流水でぬめりを洗い流す。
- 2 人参と大根は皮をむいていちよう切りにする。厚揚げは一口大に切る。
- 3 鍋にごま油を入れて中火で熱し、人参と大根、里芋を入れて炒め、だし汁を加えて加熱する。
- 4 アクを取りながら、野菜がやわらかくなるまで10分ぐらい煮込む。
- 5 厚揚げを加え、醤油、味噌を加えてひと煮たちさせる。
- 6 器に盛り、小ねぎを散らして出来上がり。

【材 料】	2人分	4人分
里芋	100g	200g
大根	30g	60g
人参	30g	60g
厚揚げ	1枚	2枚
だし汁	400ml	800ml
小ねぎ	適量	適量
醤油	小さじ1	小さじ2
味噌	小さじ1	小さじ2
ごま油	小さじ1	小さじ2
塩	少々	少々

【栄養価】	エネルギー	塩分	野菜量
(1人分)	141kcal	0.8g	80g

1日の目標量の約1/4

問い合わせ先:会津若松市健康増進課:0242(39)1245
レシピ提供:会津若松市食生活改善推進協議会



かぼちゃサラダ



しっとり
なめらか♪



かぼちゃの甘みが感じられるサラダです♪

かぼちゃにはβ-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは体内で抗酸化作用のあるビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を強化し、維持する働きがあります。

【作り方】

- 1 紫玉ねぎは薄切りにして5分程水にさらし、布巾で水気を切る。
- 2 かぼちゃは一口大に切って皮を剥き、耐熱容器に入れて分量の水を加えて、軽くラップをし、600Wの電子レンジで5分加熱する。
- 3 かぼちゃがやわらかくなったら、水を捨て、フォークで潰す。
- 4 マヨネーズと塩こしょうを加え、よく混ぜ合わせる。
- 5 4にレーズンと1cm角に切ったクリームチーズを混ぜ合わせ、器に盛って、乾燥パセリをかけたら出来上がり。

【材 料】	2人分	4人分
かぼちゃ	200g	400g
紫玉ねぎ	50g	100g
水	大さじ1	大さじ2
マヨネーズ	20g	40g
クリームチーズ	30g	60g
塩こしょう	少々	少々
レーズン	20g	40g
乾燥パセリ	少々	少々

【栄養価】	エネルギー	塩分	野菜量
(1人分)	232Kcal	0.3g	125g

1日の目標量の約1/3

問い合わせ先:会津若松市健康増進課:0242(39)1245
レシピ提供:会津若松市食生活改善推進協議会