



会津産米粉とごぼうのクリームスープ



ごぼうの香りが
食欲をそそる！

会津産の米粉と旬のごぼうのほっこり温かいスープです♪

ごぼうには抗酸化成分であるポリフェノールが多く含まれています。
ポリフェノール的一种であるクロロゲン酸は、悪玉コレステロールの減少、血糖値の急激な上昇の抑制が期待されています。

【作り方】

- 1 ごぼうはさがき、玉ねぎは薄切り、にんじんは太めの千切り、しめじは食べやすい大きさにほぐす。
- 2 鍋に有塩バターを入れ、1を入れて炒める。
- 3 2にひたひたの水とコンソメを加えて煮る。
- 4 米粉を牛乳で溶いて3に加え、弱火でかき混ぜながらとろみがつくまで煮る。
- 5 塩こしょうで味をととのえる。
- 6 器に盛りつけてパセリを散らして出来上がり。

【材 料】	2人分	4人分
ごぼう	60g	120g
玉ねぎ	50g	100g
にんじん	40g	80g
しめじ	40g	80g
有塩バター	6g	12g
米粉	10g	20g
牛乳	200cc	400cc
コンソメスープの素	2g	4g
塩こしょう	少々	少々
パセリ	少々	少々

【栄養価】	エネルギー	塩分	野菜量
(1人分)	138kcal	0.6g	75g

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



かぶとりんごと柿のサラダ



ビタミンと
ミネラル
たっぷり♪

冬野菜のかぶと、果物を使用したサラダです！

かぶにはでんぷんを分解する消化酵素のアミラーゼが含まれています。
主食である、ごはんやパンなどのでんぷんの消化・吸収を促し、胃もたれや胸やけなどの症状を改善する効果があるとされています。

【作り方】

- 1 かぶは皮をむいて2mm厚さのいちよう切りにする。
- 2 りんごは皮つきのまま5mm厚さのいちよう切りにし、塩水につける。
- 3 柿は皮をむいて5mm厚さのいちよう切りに切りにする。
- 4 りんごの水を切り、1～3をボウルに入れ、ヨーグルトとマヨネーズで和える。
- 5 器に盛りつけて出来上がり。

【材 料】	2人分	4人分
かぶ	40g	80g
りんご	40g	80g
柿	20g	40g
無糖ヨーグルト	8g	16g
マヨネーズ	6g	12g

果物に甘みがあるため、
ヨーグルトは無糖タイプが
おすすめです♪

また、ヨーグルトを多めにし、
マヨネーズを少なめにすると
より減塩効果があります！

【栄養価】	エネルギー	塩分
(1人分)	51kcal	0.1g

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

