

野菜たっぷりスープ ~キャベツの芯を使って~

副菜

《1人分：エネルギー60kcal 食塩相当量0.9g》



季節の野菜

キャベツ

みずみずしくて生食向き、胃炎や潰瘍の改善に効果があるビタミンUを含む



おいしい時期： 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

栄養 : キャベツから発見されたビタミンUはキャベジンとも呼ばれています。抗潰瘍作用があり、胃・十二指腸潰瘍の予防や治療に効果を発揮します。キャベツを長時間水にさらすと栄養素が流出してしまうので、短時間で調理し、生食で食べることがおすすめです。

選び方 : 葉の巻きがゆるく、内部まで緑黄色をした、葉質の柔らかいもので、切り口がみずみずしく、割れたり、変色したりしていないものを選びましょう。

材料	2人分
しいたけ	20g
レタス	40g
ミニトマト	80g
ベーコン	20g
キャベツの芯	適量
コンソメ	小さじ1
水	300cc
こしょう	少々

《作り方》

1	しいたけはスライス、キャベツの芯はせん切りにする。 ベーコンは1cm幅に切る。
2	ミニトマトは半分、レタスは太めのせん切りにする。
3	鍋に1と水を入れて煮る。
4	3に2とコンソメを入れ、味を調える。
5	器に盛り、こしょうをお好みで振り入れる。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。ご興味のある方は、下記までお問合せください。

