

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}+100g

みぞれスープ



調理時間 20分



おすすめポイント

大根をすりおろしているので、見た目のボリュームを感じません。おろし汁も使い、無駄のない一品です。

1人分野菜量 115g

宮崎県

みぞれスープ

(1人分あたり)

エネルギー		70 kcal
たんぱく質		2.3 g
脂 質		4.0 g
炭水化物		6.1 g
食塩相当量		1.0 g

材 料 (2人分)

大根		150g
ベーコン		1枚
白菜		30g
にんじん		50g
出し汁		3/4カップ
酒		小さじ1
薄口しょうゆ	...	大さじ1/2

作リ方

- ① 大根は皮をむいてすりおろし、おろし汁と分けておく。
- ② 白菜はざく切りにし、にんじんは千切りにする。
- ③ ベーコンは1 cm幅に切る。
- ④ 大根おろし以外の材料をだし、おろし汁で煮る。
- ⑤ ④ に大根おろしを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ 最後に酒、薄口しょうゆを加え、味をととのえる。

宮崎県 ベジ活レシピはこちら

