

たっぷり野菜のけんちん汁

調理
目安時間

30分

秋に
おいしい食材

だいこん、にんじん、
さといも、しめじ



1人分

エネルギー : 139kcal

野菜量 : 90g

食塩相当量 : 1.3g

《材料 / 2人分》

油揚げ	20g
だいこん	100g
にんじん	30g
ごぼう	30g
ねぎ	20g
さといも	2個
しめじ	20g
豆腐	100g
だし汁	カップ2
みそ	大さじ1
ごま油	小さじ1/2

《作り方》

- 油揚げは油抜きをし、細切りにする。だいこん、にんじんはいちょう切りにする。ごぼうはささがきにし、水につけてあくを抜く。ねぎは小口切りにする。さといもは皮をむき、輪切りにする。しめじは石づきをとり、ほぐしておく。
- 鍋にごま油を入れ、豆腐を加えほぐしながら炒める。豆腐の水分がなくなったらねぎ以外の材料を炒める。
- 火が通ったら、だし汁を加え柔らかく煮る。
- みそを溶きいれ、ねぎを入れる。

ワンポイントアドバイス

野菜たっぷり! ココロも体もあたたまる汁物です。



健康長寿のまち・京都

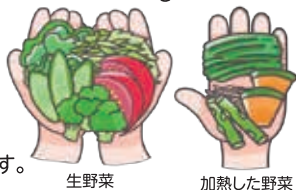
～そうだ、野菜とろう!～

野菜を十分にとれていますか?

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。
京都市民の1日の野菜摂取量は232.2gと、
約120g足りていません。

これは生野菜だと両手山盛り1杯分、
加熱した野菜だと片手山盛り1杯分に相当します。

野菜120gのめやす



まずは野菜をプラス1皿食べよう★

健康意識の高まる今、まずは野菜をもう1皿足すことから初めてみませんか?
野菜のチカラを、あなたのチカラに。

たたききゅうりとトマトの黒酢和え



材料(2人分)

きゅうり……………1本
トマト……………1/4個
合わせ調味料(A)
黒酢……………小さじ2
こいくちしょうゆ…小さじ1
砂糖……………小さじ1
ごま油……………小さじ1/2

所要時間5分!
簡単★野菜レシピ



《・作り方》

- (1) ビニール袋の中にきゅうりを入れて、めん棒でたたいてから食べやすい大きさに手でほぐす。トマトは一口大に切る。
- (2) (A)をボウルで混ぜて、(1)と和える。

京都市の食と健康情報はこちらから

