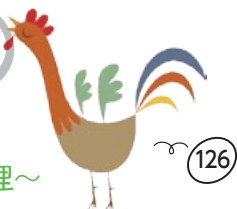


Cook Do

どう?



126

クックドウ どう? ~今月の料理~

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
あったか実り汁【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	77kcal	たんぱく質	3.2g
脂質	2.2g	食塩相当量	1.4g
食物繊維	2.3g		

【材料 2人分】

さつまいも	40g
白菜	50g
大根	30g
人参	10g
しいたけ	2枚
ねぎ	10g
うす揚げ	1/4枚
みそ	大さじ1
だし汁	300ml
おろししょうが	小さじ1

【作り方】

- ① さつまいも、大根、人参は皮をむき、いちよう切りにする。
- ② 白菜とうす揚げは短冊切り、しいたけは薄切りに、ねぎは輪切りにする。
- ③ 鍋にだし汁と食材を入れやわらかくなったら、みそとおろししょうがを入れてできあがり。

町管理栄養士の 一口メモ



根菜類に含まれるビタミンEは血行をよくし、体を温める作用があります。さつまいもにはビタミンCも含まれるため、風邪予防にも効果的です。おろししょうがを加えることでより体が温まりますよ。寒い朝のAYT(朝に野菜を食べよう)の1品におすすめです。ぜひお試しください。

