



★寒い冬、あったかな野菜をいっぱい食べよう

あったかたっぷり野菜

材料(2人分)

白菜 120g(2枚)

人参 50g

春菊 60g(1/4束)

えのき 50g(1/2袋)

しいたけ 30g(3枚)

生姜 6g(小1かけ)・飾り用 適量

出汁(かつお) 2/3カップ・しょう油 小さじ1・片栗粉 小さじ1・水 小さじ1・ゆず皮(飾り用) 適量

作り方

白菜は、縦半分に切り3cm幅に切る(茎はそぎ切り)・しいたけは、0.5cm幅に切る
人参と生姜は千切り、春菊は4等分、えのきは半分に切っておく。

片栗粉に水を加えあらかじめ溶いておく。

鍋に出汁を入れ、人参・しいたけ・えのき・白菜(くき)を入れ煮る。

人参・きのこ類に火が通ったら白菜(葉)を入れ、醤油・生姜を加え煮る。

白菜(葉)がしんなりしたら、春菊を加え再度 を溶き鍋に入れ混ぜ合わせる。

お皿に盛り付け、千切りにした生姜・ゆずを飾り出来上がり。

栄養成分(1人)

エネルギー：42 kcal

食塩相当量：0.4g

食物繊維：4g

野菜には、ビタミン・ミネラルがいっぱい！
きのこ類は、食物繊維がいっぱい！食物繊維には、食後の血糖上昇を抑える効果があります！

