

野菜

根菜のシチュー

● 材料（4人分）

サトイモ	120g
レンコン	200g
ニンジン	120g
カブ	120g
カブの葉	20g
調整豆乳	2カップ弱
サラダ油	大さじ2
塩	少々
コショウ	少々
スープ	
〔固形コンソメ	2個
湯	1と1/3カップ



● 作り方

- ① サトイモは皮を剥き半分に切る。
- ② レンコン・ニンジン・カブも皮を剥き、厚さ5mmの半月切りにする。カブの葉は細かく刻む。
- ③ 鍋に油をひき、①のサトイモ、②のレンコン・ニンジン・カブを炒める。
- ④ ③の鍋に湯と固形コンソメを加え、約15分煮る。
- ⑤ ④に調整豆乳を加えて、塩、コショウで調味してひと煮する。
- ⑥ ②のカブの葉を散らし、火を止める。

● 味・作り方の特徴、PR

豆乳と野菜の甘みがよく合い、たくさん野菜が食べられる一品です。

● 下関産の食材

サトイモ・レンコン・ニンジン
カブ

● 一人分栄養価

エネルギー	193 kcal
たんぱく質	5.4 g
脂質	9.8 g
炭水化物	22.0 g
ナトリウム (食塩相当量)	535 mg 1.4 g

● 食事バランスガイド

主食	0 っ(SV)
副菜	2 っ(SV)
主菜	0.5 っ(SV)
果物	0 っ(SV)
牛乳・乳製品	0 っ(SV)

