



野菜たっぷり かきたまスープ

《調理時間：20分》

このレシピで
約86g
の野菜がとれます



【材料2人前】

- 白菜・・・・・・・・・・葉1枚
- 人参・・・・・・・・・・1/7本
- さつまいも・・・・・・・・1/4本
- ベーコン薄切り・・・・・・・・1枚
- 水・・・・・・・・・・300ml
- 顆粒コンソメ・・・・・・・・小さじ2/3
- 塩・・・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・・・少々
- 卵・・・・・・・・・・L玉1/2個
- パセリ(みじん切り)・・小さじ2



スープにすることでかさが減るのでたっぷりの野菜が食べやすくなります。
レシピ／下関市食生活改善推進協議会(菊川支部)

【1人あたりの栄養価：エネルギー103kcal たんぱく質3.7g 脂質4.9g 炭水化物11.4g 食塩相当量1.0g】

*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

- 1** 白菜は葉と茎に切り分け、茎は 4cm の長さの短冊切り、葉は細切りにする。人参は短冊切りに切る。さつまいもはよく洗って皮つきのまま 1.5cm 幅のちょう切りにしてさっと水にさらし、ザルに上げて水気をきる。
- 2** 鍋に白菜の茎、人参、さつまいも、ベーコンと分量の水を入れて火にかけ、煮立ったら顆粒コンソメ、白菜の葉を加えて塩、こしょうで味を調える。
- 3** 卵を溶きほぐし、**2** に回し入れたら軽くかき混ぜて火を止める。
- 4** 器に盛り、パセリを散らす。