

時短♡ 野菜たっぷり！ お手軽野菜レシピ

野菜は煮込むことで、
かさが減り、たっぷり
食べられます！



野菜たっぷり中華スープ (1人分 エネルギー37kcal 塩分 1.0g)

《材料》 2人分

白菜	70g
もやし	60g
人参	20g
干し椎茸	2枚
A	干し椎茸の戻し汁+水 300cc
	鶏がらスープの素 小さじ1
B	塩 小さじ1/6
	こしょう 少々(お好みで)
	ごま油 小さじ1



《作り方》

- ①干し椎茸を水で戻してせん切りにする。戻し汁はとっておく。
- ②白菜は食べやすい大きさに切る。人参は短冊切りに切る。もやしは洗ってザルにあけておく。
- ③鍋にAと①を入れて火にかけ、煮立ったら人参、白菜、もよしの順に入れて煮る。Bを加えて味を整える。

(川越市健康づくり支援課 管理栄養士 考案)

* レシピは川越市の
ホームページでも
ご覧いただけます。

