



キムチスープ



《材料4人分》

- ・春雨…40g
- ・はくさい…160g
- ・にんじん…60g
- ・だいこん…80g
- ・干しいたけ…6g
- ・チンゲン菜…40g
- ・ねぎ…40g
- ・白菜キムチ漬け…12~20g
- ・豚ばらこま肉…80g
- ・中華だし…6g
- ・しょうゆ…12g
- ・ごま油…1.6g
- ・食塩…0.4g
- ・ラー油…少々

《作り方》

1. はくさい・にんじん・だいこんは短冊切り、干しいたけは戻して干切り、チンゲン菜は2cm幅に、ねぎは斜め切りにします。春雨はゆでておきます。
2. 鍋に湯を沸かし、ばら肉を入れアクをとったら、しいたけの戻し汁を加え、固い野菜の順に入れ煮ます。(チンゲン菜とねぎは後から)
3. 白菜キムチ漬けを入れ、煮えたら中華だし・しょうゆ・食塩で味付けをします。チンゲン菜・ねぎを加えひと煮立ちしたら、仕上げにごま油とラー油を加え、出来上がり！

☆コツ・ポイント☆

- ・白菜キムチ漬けは汁ごと入れると辛いものもあります。ラー油と共にお好みで加減してください。
 - ・水の量は野菜がちょっとかぶるくらいで仕上げます。
- にら、きのこ類などどんな野菜とも相性があるので、お試しください。



★1人分の栄養成分★ エネルギー：146kcal 食塩相当量：1.0g



健康づくり・野菜をもっと食べよう！！

キャンペーン2012

<宮城県仙南保健所・仙南栄養士会>

かみかみサラダ



《材料4人分》

- ・だいこん…100g
- ・しょうゆ…5g
- ・きゅうり…60g
- ・さとう…2g
- ・にんじん…20g
- ・食酢…8g
- ・さきいか…20g
- ・ごま油…1.6g
- ・白いりごま…2g

《作り方》

1. だいこん・きゅうり・にんじんは千切りにし、さきいかは2～3cmの長さに切ります。
2. 野菜はさっとゆでて冷まします。
3. 調味料を混ぜ、ドレッシングを作っておきます。
4. ゆでた野菜とさきいかにドレッシング、白いりごまをかけて和えれば出来上がり！

☆コツ・ポイント☆

- ・学校給食で人気のメニューです。
- ・さきいかはどんな野菜とも合いますので、キャベツなどさまざまな野菜でお試してください。



★1人分の栄養成分★ エネルギー：34kcal 食塩相当量：0.5g



健康づくり・野菜をもっと食べよう！！

キャンペーン2012

＜宮城県仙南保健所・仙南栄養士会＞