

栄養士がおすすめするヘルシーレシピ

からだよろこぶ♪ベジプラス100&塩eco

～野菜が100gとれる塩ecoレシピ～

料理名：野菜のトマト煮(ミネストローネ風)

野菜量

150 g

塩分量

1.3 g

(一人当たり)



からだよろこぶ♪レシピのポイント

夏場にたくさん採れるなす、ズッキーニなど冷蔵庫にある様々な野菜類やきのこと類で代用してもおいしく出来ます。

このレシピの塩ecoポイント

トマトの酸味とベーコンのうま味を生かした減塩レシピです

材料 (2人分)	目安量	分量
トマト	1 / 2 個	120g
じゃがいも	1 / 2 個	60g
にんじん	1 / 4 個	40g
たまねぎ	1 / 4 個	80g
キャベツ	1枚	60g
ベーコン	1枚	20g
コンソメ	小さじ 2	4g
塩コショウ	少々	0.2g
ケチャップ	小さじ 1	3g
オリーブ油	小さじ 1	4g
パセリ(粉)	少々	0.01g
水		300g

作り方

- ①トマト、じゃがいも、にんじんは1cm位の角切りにする。
じゃがいもは水にさらして水分を切る。
- ②たまねぎ、キャベツ、ベーコンは0.5～1cmの短冊に切る。
- ③鍋にオリーブ油を入れて熱し、ベーコンを炒める。
- ④①と②の野菜を加えて炒める。
- ⑤水、コンソメを入れ中火で10分程煮る。
- ⑥ケチャップ、塩コショウで味を整える。
- ⑦器に盛り、粉パセリを散らす。

一人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
105 kcal	3.5 g	4.2 g	16.2 g

野菜を食べよう！
あと100g



宮城県民は、野菜の摂取目標量(350g)よりも100g不足！
日々の食卓に、野菜をプラスしましょう♪

減塩！あと3g



宮城県民の食塩摂取量は、目標(男性7.5g・女性6.5g)よりも3gオーバー！
控えめな味つけで、塩eco(減塩)を目指そう♪

今月のレシピ作成者 大崎栄養士会 病院部会

所属名：(医)社団 清靖会 PFC HOSPITAL