

# 冬野菜たっぷりスープ! ~汁物も減塩に~

## 冬野菜の豆乳生姜スープ

切って、  
煮るだけ!

生姜で薄味でも  
美味しく!



豆乳でコク  
をプラス!



### 材料(2人分)

・白菜	80g (約2/3枚)
・大根	40g (約2cm)
・人参	20g (約2cm)
・ごぼう	20g (約4cm)
・しめじ	20g (約1/5房)
・ブロッコリー	40g (約2房)
・水	150ml
・豆乳	100ml
・生姜	3g
・コンソメ	2g
・塩	0.4g
・こしょう	少々

減塩コンソメ  
を使うと、さら  
に減塩に!

### 作り方

①白菜はざく切り、大根と人参はいちょう切り、ごぼうはさがき、しめじとブロッコリーは小房に分ける。②ブロッコリーは耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで600w30秒加熱する。③鍋に水を入れ、ごぼう、人参、大根、しめじ、白菜を入れて蓋をして煮る。④野菜が煮えたら、コンソメ、すりおろした生姜、豆乳を入れ塩こしょうで味を整える。⑤沸騰する直前に火を止めて、ブロッコリーを入れ、盛り付ける。

### 栄養成分表示(1人分当たり)

熱量: 53.8kcal    たんぱく質: 3.8g  
脂質: 1.2g    炭水化物: 8.2g  
食塩相当量: 0.6g

1人分の野菜使用量 **110g**

1日の目標量350gに対して約1/3食べられます

### 1日の野菜摂取目標量 350g!

- 野菜は加熱すると量が減り、沢山食べられます。
- 今より野菜を **プラス1皿!**

南瓜の煮物 70g    野菜炒め 140g



ほうれん草お浸し 70g    サラダ 70g

### 汁物の減塩のコツ

- **具をたっぷり**、汁は少なめに!
- **香味野菜**や**香辛料**で薄味でも美味しく!
- **天然だし**や**減塩調味料**使用で減塩に!



地域食生活・健康情報ステーション

令和2年度 第8号

資料作成(問い合わせ先)

山形県庄内保健所

TEL 0235-66-5476

山形県健康づくり推進課

TEL 023-630-2919