

野菜たっぷりみそバタースープ



1人当たりの栄養価

エネルギー43kcal 食塩相当量 1.4g

野菜の量 130g(1日の野菜摂取量 350g)

【エリンギの健康効果！】

◎骨粗しょう症予防：抗酸化作用のあるβ-カロテンが多く含まれ、動脈硬化やがんの予防が期待できます。

◎疲労回復：豊富に含まれるビタミンB群はエネルギー代謝を上げ、疲労回復につながります。

◎高血圧予防：ナトリウムの排泄を促すカリウムが多く含まれ、血圧を安定させる作用があります。

材料（2人分）調理時間 15分

キャベツ2枚（120g）、ニンジン3cm（20g）、インゲン5本、タマネギ1/4個、シイタケ1個、ベーコン1枚、バター大さじ1、水2カップ、鶏ガラスープの素小さじ1、みそ大さじ1

作り方

- ① キャベツとニンジンは3cm角、インゲンは3cmの長さ、タマネギはくし型、シイタケは細切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にバターを入れ熱し、①を焦がさないように炒める。
- ③ ②に水と鶏ガラスープの素を加えて煮立ったら、さらに3分煮る。
- ④ ③にみそを溶き入れる。

※広報しろい 2017年9月1日号にて紹介したレシピです。白井市役所健康課(047-497-3494)