

カゴメ賞

1人分の野菜量 226g



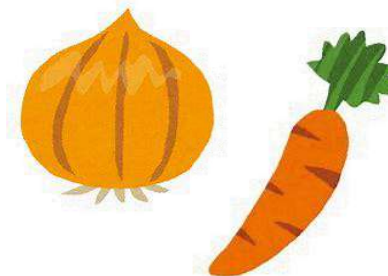
野菜たっぷり食べるスープ

石越小学校 5年生 川村 唯万里



材 料(4人分)

- | | | | |
|----------------|-------|-----------|------|
| ・玉ねぎ | 1/2 個 | ・固形コンソメ | 2 個 |
| ・なす | 1 本 | ・にんにく | 少々 |
| ・大根 | 1/4 本 | ・サラダ油 | 大さじ1 |
| ・にんじん | 1/2 本 | ・ブラックペッパー | 少々 |
| ・トマトジュース(無塩無糖) | 300cc | ・みりん | 大さじ1 |
| ・水 | 400cc | ・パセリ | 適量 |
| ・里芋(冷凍) | 2~3 個 | | |
| ・赤パプリカ | 1/2 個 | | |
| ・ウインナー | 3~4 本 | | |



レシピにこめた想い

血圧が高いお父さんに
作ってあげたかったから。

作り方

- ① 野菜を全部食べやすい大きさの1cm角に切る。
- ② ウインナーは細めの輪切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油をしいた後、かたい野菜から順番に炒めていく。
- ④ 全部炒めたら、水とトマトジュース、コンソメ、ブラックペッパー、にんにく、みりんを入れてコトコトと煮る。
- ⑤ 時々、やさしくかき混ぜて野菜がやわらかくなったらできあがり。
- ⑥ 盛りつけの時にパセリをのせる。

♪栄養士からのコメント♪

野菜たっぷり、ナトカリを意識したレシピで、血圧が高いお父さんにもぴったりのメニューですね。