



AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
野菜ゴロゴロ簡単ポトフ

1人分栄養価

エネルギー 133kcal たんぱく質 8.0g
脂質 6.2g 食塩相当量 1.1g
食物繊維 2.7g

【材料 2人分】

大根…………… 120g
人参…………… 60g
玉ねぎ…………… 80g
冷凍ブロッコリー…………… 60g
しめじ…………… 20g
鶏肉…………… 60g
コンソメ…………… 1個
水…………… 400ml

【作り方】



① 野菜と鶏肉は一口大に切る。しめじはほぐす。



② 鍋にブロッコリー以外の材料を入れて火にかける。野菜がやわらかくなったら、ブロッコリーを入れて、火が通るまで煮る。



※写真は1人分

大根はもうすぐ
おいしい季節になるよ



AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
大根と焼のりのとろーり味噌汁

1人分栄養価

エネルギー 20kcal たんぱく質 1.5g
脂質 0.4g 食塩相当量 0.7g
食物繊維 1.3g

【材料 2人分】

大根…………… 100g
しめじ…………… 30g
焼のり…………… 適量
味噌…………… 大さじ1
だし汁…………… 300ml

【作り方】



① 大根は短冊切り、しめじはほぐしておく。



② 鍋にだし汁と①を入れ、沸騰したら味噌を入れる。最後に焼のりをちぎって入れる。



※写真は1人分

汁物で AYT している方が多かったので…～秋におすすめスープ特集～



豆乳でたんぱく質
もとれるよ

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
かぼちゃの和風豆乳スープ【2人分】

1人分栄養価

エネルギー 175kcal たんぱく質 7.9g
脂質 7.9g 食塩相当量 0.8g
食物繊維 3.5g

【材料 2人分】

かぼちゃ…………… 150g
玉ねぎ…………… 50g
小松菜…………… 20g
ベーコン…………… 1枚
水…………… 100cc
A【豆乳…………… 300cc
みそ…………… 小さじ2

【作り方】



① かぼちゃは1.5cm角に切る。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ600wで約4分加熱して柔らかくする。玉ねぎは薄切り、小松菜、ベーコンは1cm幅に切る。



② 水を入れた鍋に玉ねぎ、小松菜、ベーコンを入れて火にかける。沸騰したらAを入れる。柔らかくなったかぼちゃも入れて軽く煮たらできあがり。



※写真は1人分

冷凍野菜を活用！



AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
冷凍野菜の簡単スープ【2人分】

1人分栄養価

エネルギー 43kcal たんぱく質 2.4g
脂質 1.4g 食塩相当量 1.1g
食物繊維 2.2g

【材料 2人分】

大根…………… 100g
人参…………… 50g
しめじ…………… 30g
ハム…………… 1枚
乾燥わかめ…………… 大さじ1
A【コンソメ…………… 1個
水…………… 300cc

※お好みで小松菜やブロッコリーなどを入れてもOK

【作り方】



① 冷凍しておいた大根と人参、しめじを意用する。ハムは細切りにする。



② 鍋に①、Aを入れて煮る。野菜がやわらかくなったら、出来上がり。



※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

寒くなるこれからの季節に体が温まる1品です。かぼちゃには抗酸化作用や動脈硬化予防が期待されるビタミンAが豊富に含まれています。スープにすることで、野菜の栄養素を残さずとることができます。また、電子レンジで柔らかくしておくことで、時間をかけず簡単に作れます。

町管理栄養士の
一口メモ

大根や人参はいちょう切りなど使いやすい大きさに切って冷凍しておく、すぐ使用できて味も染み込みやすくなります。また、すりおろして冷凍することもできます。きのこは、冷凍することでうま味がアップします。