

簡単！おいしい！野菜レシピ



野菜は1日350g(小鉢5つ分)

日本人の1日の野菜の摂取量は
約70g(小鉢1つ分)不足しています。
普段の食事に簡単な1品を追加しましょう！



塩分は高血圧や胃がんの原因に！

塩分の取りすぎは思っている以上に体に負担をかけています。
調味料をたっぷりかけたり、漬物をたくさん食べたりは程々にして
おきましょう

白菜の豆乳スープ



材料

No. 9

(2人前)

豚ひき肉	100g	A	しょうゆ	小さじ 2
しょうが	1片		水	150ml
白菜	100g		黒こしょう	適宜
にんじん	30g			
ホールコーン缶	50g			
オリーブオイル	小さじ 1			
豆乳	1/2 カップ			

作り方

①しょうがはみじん切りにする。白菜は3cm幅の細切り、にんじんはちょう切りにする。

②鍋にオリーブオイルとしょうがを入れ、しょうがの香りが立つまで弱火で炒めたら、ひき肉を加えて中火にし、火が通るまで炒める。

③白菜、にんじんを加えてさっと炒めたら、ホールコーンとAを加え、沸騰したら蓋をし、弱火にして10分煮る。豆乳を加えてあたため、器に盛り付け仕上げに黒こしょうをふる。