

# 冬野菜を美味しく食べよう

## ～根菜であったか汁料理～



### <献立>

- ・根菜の豆乳スープ
- ・きゅうりとなめこのみぞれ酢
- ・さつまいもバター醤油煮
- ・玄米ご飯（金のいぶき）

熱量  
**549cal**

炭水化物  
**81.0g**

食塩  
**1.8g**

### 【根菜の豆乳スープ】

（材料：1人分）

<ul style="list-style-type: none"> <li>〔 鶏モモ肉<small>（皮なし）</small> 60 g</li> <li>酒 5 g</li> <li>薄力粉 3 g</li> <li>サラダ油 4 g</li> <li>ゴボウ 20 g</li> <li>レンコン 20 g</li> <li>ニンジン 20 g</li> <li>シメジ 30 g</li> <li>水 100 cc</li> <li>豆乳 100 cc</li> <li>顆粒コンソメ 3 g</li> <li>生クリーム 5 g</li> <li>ブロッコリー 30 g</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 鶏肉に酒をふる。ゴボウ、レンコン、ニンジンを皮をむいて大き目の乱切りにして、下茹でする。シメジは石づきを取り、ほぐす。ブロッコリーは小房に切り、たっぷりの湯で茹でザルに取り冷ます。</li> <li>② 鶏肉に薄力粉をまぶす。フライパンにサラダ油を入れ熱し、鶏肉を焼く。焼き色がついたら返して両面焼き、皿に取る（中は生でもよい）。</li> <li>③ 鍋に分量の水、ゴボウ、レンコン、ニンジンをに入れて火にかける。沸騰したら中火にし、焼いた鶏肉を入れて煮込む。鶏肉に火が通ったらシメジを入れる。</li> <li>④ 煮汁が少なくなるまで煮込んだら豆乳を加え、ひと煮立ちさせる。コンソメ、生クリームを入れて味を調える。器に盛り、ブロッコリーを添える。</li> </ol>
--	--

### 【キュウリとナメコのみぞれ酢】

（材料：1人分）

<ul style="list-style-type: none"> <li>キュウリ 10 g</li> <li>ナメコ 10 g</li> <li>大根 70 g</li> <li>A〔 穀物酢 8 g</li> <li>薄口しょうゆ 1 g</li> <li>オリゴ糖 3 g</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① キュウリは薄切り、ナメコはさつと茹で、水気を切る。大根は皮をむき、おろし、軽く水気を切る。</li> <li>② キュウリ、ナメコ、大根おろしを混ぜ、Aと和えて器に盛る。</li> </ol>
--	---

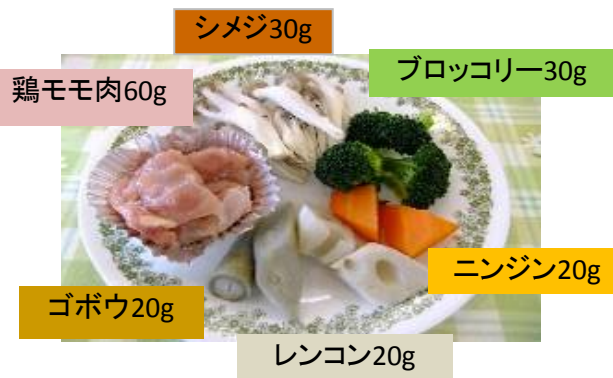
【サツマイモバター醤油煮】 (材料:1人分)

サツマイモ	30 g	① サツマイモは一口大に切る。 ② 鍋にサツマイモ、水、調味料を入れる。クッキングシートで紙蓋をして火にかけ、煮立ったら弱火にする。サツマイモが柔らかくなるまで煮て、器に盛る。
水	30 cc	
濃口しょうゆ	1 g	
有塩バター	1 g	
オリゴ糖	2 g	

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	食物 繊維 (g)	食塩 (g)
<b>★根菜の豆乳スープ</b>							
鶏モモ肉	60	76	11.4	3.0	0.0	0.0	0.1
酒	5	5	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
薄力粉	3	11	0.2	0.0	2.3	0.1	0.0
サラダ油	4	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0
ゴボウ	20	13	0.4	0.0	3.1	1.1	0.0
レンコン	20	13	0.4	0.0	3.1	0.4	0.0
ニンジン	20	7	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0
シメジ	30	5	0.8	0.2	1.5	1.1	0.0
水	100	-	-	-	-	-	-
豆乳	100	64	3.2	3.6	4.8	0.3	0.1
顆粒コンソメ	3	7	0.2	0.1	1.3	0.0	1.3
生クリーム	5	20	0.3	2.0	0.1	0.0	0.0
ブロッコリー	30	10	1.3	0.2	1.6	1.3	0.0
小計		268	18.4	13.1	19.7	4.8	1.5
<b>★キュウリとナメコのみぞれ酢</b>							
キュウリ	10	1	0.1	0.0	0.3	0.1	0.0
ナメコ	10	2	0.2	0.0	0.5	0.3	0.0
大根	70	13	0.3	0.1	2.9	0.9	0.0
穀物酢	8	2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
薄口しょうゆ	1	1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.2
オリゴ糖	3	7	0.0	0.0	2.2	0.0	0.0
小計		26	0.7	0.1	6.2	1.3	0.2
<b>★サツマイモバター醤油煮</b>							
サツマイモ	30	42	0.3	0.2	9.9	0.8	0.0
水	30	-	-	-	-	-	-
濃口しょうゆ	1	1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
有塩バター	1	7	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0
オリゴ糖	2	5	0.0	0.0	1.4	0.0	0.0
小計		55	0.4	1.0	11.4	0.8	0.1
<b>★玄米ご飯(金のいびき)</b>							
ご飯(精白米)	60	101	1.5	0.2	22.3	0.2	0.0
ご飯(玄米)	60	99	1.7	0.6	21.4	0.8	0.0
小計		200	3.2	0.8	43.7	1.0	0.0
合計		549	22.7	15.0	81.0	7.9	1.8

＜根菜の豆乳スープ1人分材料＞



★栄養士からのコメント★

- 寒い日が続くと温かい汁料理が食べたくなりますね。
- この時期はシチューが食卓に並ぶ事も多いかと思います。市販のルーを使用すると食塩量が多くなるため、今回は豆乳とコンソメで食塩控えめに仕上げました。
- 豆乳は大豆製品であり、コレステロールを下げる働きがあります。仕上げに少量入れる生クリームでコクをアップ！
- 具材には、この時期に旬を迎える根菜を使用しました。根菜とはゴボウ、レンコン、人参など土の中で成長する野菜類の事で、血行を良くして代謝をアップさせる特徴があり「身体を温める野菜」といわれています。
- 根菜類は糖質量も比較的多いですが、ゴボウは食物繊維が豊富、さつまいもは食物繊維やビタミンCも多く含みます。根菜の特徴を知り、日々の食事に上手に取り入れましょう。