



味付けはシンプルに、
野菜本来の旨味を生かした一品

カラフル野菜とモッツアレラチーズのぽかぽかスープ

(レシピ考案：山形学院高等学校 3年 阿部 明日美さん)

材料(4人分)

にんじん…60g
じゃがいも…80g
玉ねぎ…80g
さつまいも…200g
小松菜…120g
しょうが…15g
モッツアレラチーズ…80g
油…4g(小さじ1)
コンソメ…8g
水…650ml
こしょう…少々

作り方

- ① にんじん、じゃがいもは角切り、玉ねぎは繊維を断つように薄切りにする。さつまいもは1cm幅の輪切り、小松菜は5cm長さに切る。しょうがは皮をむいてすりおろす。
- ② 鍋に油をひき、にんじん、じゃがいも、玉ねぎを炒める。全体がしんなりしたら、コンソメと水を入れ、さつまいもと小松菜も入れて中火で7分煮る。
- ③ 沸騰したらアクを取り、しょうが、手で割いたモッツアレラチーズを加え、チーズが溶けるまで加熱する。最後にこしょうをふる。

栄養価

エネルギー 158kcal たんぱく質 5.4g 脂質 5.5g 炭水化物 25.5g 食塩相当量 1.0g