

体にやさしいレシピ

あいしょう

相性汁

副菜



<材料・3人分>

ベーコン.....50g
さつまいも.....100g
生しいたけ.....中 3 枚
大根.....50g
人参.....50g
ごぼう.....25g(中 1/8 本)
牛乳.....150 cc
減塩みそ.....27g(大さじ 1.1/2)
青ねぎ.....25g(1/2 本)



<下ごしらえ>

- ♪ ベーコン...1cmの幅に切る
- ♪ さつまいも...ひと口大
- ♪ 生しいたけ...5mm幅に切る
- ♪ 大根、人参...いちょう切り
- ♪ ごぼう...大きめのさがき
- ♪ 青ねぎ...小口切り

<健康メモ>

○牛乳とみその相性がいい『乳和食』です。
コクがあっておいしくいただけます。

<作り方>

① 材料を入れる

鍋に1人あたり200cc程度の
水を入れ火にかけ、下ごしら
えした材料を煮えにくい順に
入れる。

② 煮る

材料に火が通ったら、みそで
味をつけ、牛乳を入れ沸騰
直前に火を止め、青ねぎを
散らす。

<健康メモ>

- 食事 誘発性 熱産生/ D I T (Diet Induced Thermogenesis)
食事をした後、身体が温くなるのはこの食事誘発性熱産生によるものです。
- たんぱく質が多く含まれた食事をすると、この効果が高まります。



【1人分の栄養価】

1人分の野菜の量は 50g です。

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩 分
145kcal	6.8g	4.5g	19.9g	461 mg	96mg	0.9mg	2.8g	1.3g