

病気になりにくい
カラダを作る
健康レシピ

根菜ミネストローネ



具たくさんスープで便秘予防！！



ごぼうは食物繊維が豊富で、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維をバランスよく含みます。中でも不溶性食物繊維は腸内の有害物質を体外に排出し、便の量を増やして柔らかくし排便を促すため、便秘や痔になりにくくする働きがあります。さつまいもやしいたけも入った食物繊維がたくさんとれるスープです。

材料 (2人分)

大根	80 g
人参	20 g
さつまいも	80 g
玉ねぎ	30 g (1/6 個)
ごぼう	100 g
しいたけ	20 g (1 個)
キャベツ	30 g (葉 1 枚)
ベーコン	40 g (2 枚)
カットトマト水煮缶	150 g (1/3 缶)
オリーブオイル	大さじ 1
水	400ml (2 カップ)
コンソメ	小さじ 1/2
すりおろし生姜	小さじ 1
味噌	小さじ 2



ごはん

サラダ

梨

根菜ミネストローネ

※献立の一例です。

1. 大根・人参はいちょう切り、さつまいもは1cm角、玉ねぎ・しいたけは薄切り、キャベツはざく切り、ごぼうはさがぎにする。
2. ベーコンは1.5cm幅に切る。
3. 鍋でオリーブオイルを熱し、大根、人参、さつまいも、玉ねぎ、ごぼう、しいたけ、キャベツ、ベーコンを入れて炒める。
4. 水、コンソメ、カットトマトを加えて煮立ったら、アクを取り、ふたをして10分ほど中火で煮る。
5. 野菜がやわらかくなったら生姜を加え、味噌を溶き入れる。

●栄養量 (1人分) : 熱量 274kcal、塩分 1.8g (食物繊維 6.6 g)
1日あたりの塩分摂取目標量は、男性 8g、女性 7g です。