

季節の食材を使って肥満を予防しよう！

根菜汁

材料（1人分）

- ・ 大根 30g
- ・ にんじん 15g
- ・ 里芋 15g
- ・ 油揚げ 3g
- ・ 干し椎茸 1/2 個
- ・ だし汁 140mL
- ・ 塩 少々
- ・ 薄口醤油 小さじ 1/2
- ・ ねぎ 少々



作り方

1. 干し椎茸は水に浸してもどし、軸を除いて薄切りにする。（もどし汁は捨てずにとっておく）
2. 里芋は皮をむいて半分に切り、塩少々（分量外）でもみ、洗い流す。
3. 大根、にんじんは一口大の乱切りに、ねぎは小口切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。
4. 鍋にだし汁、お好みで干し椎茸の戻し汁、大根、にんじん、里芋を入れて中火にかけ、煮立ったら少し火を弱め、具材に火が通ったら油揚げと椎茸を加える。再び煮立ったら醤油と塩で味を調え、仕上げにねぎを加え器に盛ったら出来上がり。

栄養量（1人分）

エネルギー	41 kcal
塩分	0.9g
食物繊維	1.4 g

Point

椎茸のもどし汁を加えると旨味が UP して美味しくなります。

野菜やきのこなど食物繊維を豊富に含む食品は噛みごたえのあるものが多く、よく噛むことで早食いを防止し、肥満の予防に効果的です。大根やにんじんは秋から冬にかけて味が良くなります。旬の野菜など具をたっぷり入れて食物繊維を摂るよう心がけましょう。

日頃から規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を心がけ肥満を予防しましょう。