

簡単♪野菜レシピ

野菜1人分
70g

<p>料理名</p> <h2 style="text-align: center;">根菜たっぷりみそ汁</h2>	
<p>コンセプト</p> <p style="text-align: center;">一皿で栄養たっぷりの おかずになるみそ汁</p>	

材料(4人分)	分量	作り方(調理時間 20分)
かぼちゃ	1/8個	<p>①かぼちゃは小さめの角切りにする。 れんこん、だいこんはいちょう切りにする。 油揚げは、短冊切りにする。</p> <p>②だし汁にかぼちゃ、れんこん、だいこん、油揚げを入れて煮る。</p> <p>③野菜がやわらかくなったら、みそを溶き入れる。</p>
れんこん	80g	
だいこん	5cm	
油揚げ	1/2枚	
みそ	大さじ1強	
だし汁	400cc	

推進員からのワンポイントアドバイス！

- にんじんや長ねぎを入れると、彩りも良くなります。
- 根菜類がなければ、冷蔵庫にある野菜や冷凍野菜でもOK！
- 他にも、お好みの材料を入れて具たくさんにすれば、野菜をたっぷり食べられます。