

毎日おなかに食物繊維

## 乾燥野菜のレシピ

平成 26 年 10 月 18・19 日 中国学園大学 人間栄養学科 公開講座  
川上セミナー



### 野菜たっぷり豚汁

材料 (1 人分)

豚もも肉 25g  
だいこん 0.6g  
ごぼう 5.4g  
にんじん 1.2g  
さつまいも 7.2g  
小松菜 0.9g  
ねぎ 0.1g  
水 200ml  
液体味噌 8g

作り方

- ① だいこんは三等分ににんじんとごぼうは半分に、調理はさみ等で切る。
- ② 鍋に水を入れ、すべての乾燥野菜を加えて野菜が柔らかくなるまで (約 20 分間) 蓋をして加熱する。
- ③ 豚肉を入れ豚肉の火が通ったら、
- ④ 味噌を入れる。



### 簡単野菜スープ

材料 (1 人前)

小松菜 0.9g  
にんじん 1.2g  
たまねぎ 1.2g  
ねぎ 0.2g  
水 200ml  
中華顆粒だし 1.7g  
木綿豆腐 25g

作り方

- ① にんじんは調理はさみ等で半分に切る。
- ② 鍋に水と顆粒だしを入れ、すべての乾燥野菜を加えて野菜が柔らかくなるまで (約 20 分間) 蓋をして加熱する。
- ③ 食べやすい大きさに角切りした豆腐を加える。

