

食卓に野菜を！おいしさ広がる野菜レシピ

Vol.32



あつたか根菜スープ (2種類)



【材料】2種類分

大根	…200g	ひき肉	…100g
人参	…1本	ごま油	…大さじ1
ごぼう	…1/2本	唐辛子	…適宜
しめじ	…1パック	水	…1.5ℓ
にんにく・生姜	…少々	鶏がらスープの素	…大さじ1
ひき肉	…100g	みそ	…大さじ2
ねぎ	…1本	豆乳	…200cc
ニラ	…1/3束	トマトジュース	…200cc

【作り方】

- ①大根、人参はいちょう切り、ごぼうは斜めに切って水にさらしておく。にんにくと生姜はみじん切り、にらは2cmの長さ、ねぎは小口切りに切る。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ②鍋にごま油を入れ、にんにく・生姜、お好みで唐辛子を加え香りが出るまで炒める。そこにひき肉を加えて炒める。水と鶏ガラスープを加え、大根・人参・ごぼうを加える。
- ③野菜が柔らかくなったら、しめじ、ねぎを加えて味噌を入れる。
- ④鍋を二つに分け、片方に豆乳、もう片方にトマトジュースを加え、ニラを入れて出来上がり。

柿とりんごのサラダ



【材料】

りんご	…1個	大根	…100g
柿	…1個	すし酢	…大さじ1/2
すし酢	…大さじ1/2		
水菜	…2束		
黒ごま	…大さじ1		
塩	…少々		

【作り方】

- ①りんごは洗って、皮つきで1/8にカットしたものを、食べやすい大きさに切る。
- 柿は皮をむいて、りんごと同じぐらいの大きさに切る。
- 袋に入れ、すし酢大さじ1/2に和える。
- ②大根は2cm角に切りすし酢大さじ1/2入れ和えておく。
- ③①②を冷蔵庫に入れ1時間程度経ったら、袋から出し、水菜をあえて盛り付ける。
- ④お好みで、黒ゴマと塩をかける。

作り方

YouTube→



魚津市健康センター