保健委員が健康に役立つレシピを紹介
みつけ食育れしぴ

毎月 19 日（食育の日）に発行しているみつけ食育れしぴは健康情報も満載！
市内 15 か所に設置しているチラシや市ホームページでもご覧いただけます→

野菜たっぷり餃子スープ

調理：まちなか東地区保健委員



（←）見附のイメージキャラクター「ミッケ」

POINT!

・冷凍餃子を使った時短・簡単レシピです。
・さまざまな野菜の食感を楽しめます。
・ごま油を後入れすると、風味が効きます。

【１食分の栄養価】　エネルギー 218kcal　食塩相当量 1.4g

■材料（4 人分）

・市販の冷凍餃子…12 個　・長ねぎ（小口切り）…20g
・にんじん（ いちょう切り)…1/4 本
・小松菜（ざく切り）…120g
・れんこん（薄いちょう切り）…100g
・まいたけ（手でさく）…40g　・もやし…1/2 袋
・白いりごま…ひとつまみ ×4　・ごま油…小さじ 2
・しょうがチューブ…2cm　・酒…大さじ 2
・水…800ml　・中華顆粒だし…小さじ 1　} A
・こしょう…4 振り

■作り方（約 10 分）

❶鍋に A を入れて中火にかけ、沸騰したらにんじん・れんこん・まいたけを入れ、 蓋をして 2 ～ 3 分煮る。
❷冷凍餃子・もやし・小松菜・長ねぎを加え、沸騰したら弱火で 5 分煮る。
❸ごま油を入れて香り付けをする。
❹器に盛り付け、白いりごまをつぶして散らす。