



季節の野菜レシピ

野菜を小鉢5皿分(350g)食べよう!



カレーミルクスープ

玉ねぎの香り成分のアリシンはビタミンB1の吸収を良くします。

表皮がよく乾いてツヤがあり、首がよく締まったものを選びましょう。



栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
118kcal	5.8g	3.3g	16.5g	1.2g

○材料(2人分)

玉ねぎ	100g	B	低脂肪牛乳	1カップ
しめじ	40g		カレー粉	小さじ2/3
有塩バター	5g		ドライパセリ	少々
A	水	1カップ		
	みりん	小さじ2		
	減塩しょうゆ	小さじ1と1/2		
	砂糖	小さじ1		
	顆粒和風だし	小さじ1		

○作り方

- ①玉ねぎは繊維に沿って薄く切る。しめじは石づきをとってほぐす。
- ②鍋にバターを溶かして①の玉ねぎとしめじを炒め、しんなりになったら A を加えて煮立たせる。
- ③B を加えて煮立たせる。
- ④器に盛り、ドライパセリを散らす。