

●キャベツとあさりのスープ●

《材料》（4人分）

キャベツ・・・1/2個
たまねぎ・・・1個
人参・・・1本
A [あさり・・・200～250g
白ワイン・・・1/2カップ
水・・・2.1/2カップ
バター・・・大さじ1
酒・・・大さじ3
塩・こしょう・・・少々

《作り方》

- ①あさは砂出し※してよく水で洗い、ザルにあげておく。
- ②野菜はすべて角切りにする。
- ③鍋にAを入れて加熱し、あさりの殻が開いたら火を止め、あさりと汁を分ける。（あさは身を殻からとっておく）
- ④別の鍋にバターを入れて火にかけ、人参・たまねぎを炒める。
- ⑤④に③の汁とキャベツを加えて煮る。
- ⑥野菜がやわらかくなったらあさりの身を加え、塩・こしょうで味を調える。

ワンポイント

胃腸に良いとされる「ビタミンU」はキャベジンとも呼ばれ、キャベツ特有の栄養素。胃粘膜の新陳代謝を活性化させたり、胃酸の過剰な分泌を抑える働きがあります。

他にもビタミンC、ビタミンK、カルシウム、カリウム、食物繊維などが豊富です。

※あさりの砂出し

殻の表面をきれいに洗い、塩水につけて冷蔵庫で2～3時間おく。
塩水のめやす：水コップ3杯に塩大さじ1

下野市健康増進課

じゃがいも

●じゃがいも味噌炒め●

《材料》

じゃがいも・・・400g
A [味噌・・・大さじ2
水・・・大さじ2
顆粒だし・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ2

《作り方》

- ①じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらす。水気を切って耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。（4～5分）
※新じゃがの場合は、皮をむかなくても良い
- ②フライパンにAを入れて火にかけ、とろみがつくまで加熱する。
- ③②に①を加えて、絡めて火を止める。

ワンポイント

高血圧予防に効果的なカリウムと、ビタミンCが豊富。
じゃがいものビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特長です！

下野市健康増進課