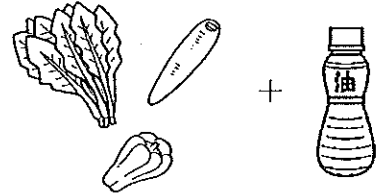
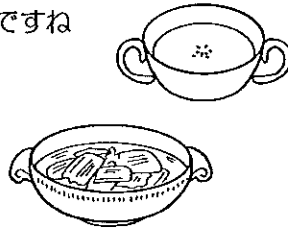
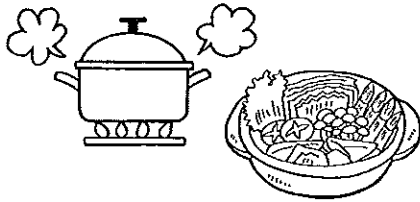


# 野菜の栄養がとれる上手な食べ方

野菜はゆでたり、煮たりすると、かさが減ってたくさん食べることができます

煮汁の中に栄養が溶けているので、スープにして飲むと良いですね

緑黄色野菜にたくさん含まれるカロテンは、油といっしょに調理すると、体内での吸収が高まります



## 野菜たっぷりレシピ (ぜひおうちでも作ってみてください)

### ホワイトスープ

[材料] 4人分

- かぶ・・・1個
- キャベツ・・・50g
- カリフラワー・・・100g
- たまねぎ・・・1/2個
- バター・・・小さじ1
- 生クリーム・・・100ml
- 固形スープの素・・・1個
- 酢・・・少々
- 塩・・・少々

[作り方]

- ①かぶは皮をむいて乱切り、キャベツは千切り、カリフラワーは小房にわける。たまねぎはみじん切りにする。
  - ②沸騰させた湯(酢少々を加える)にカリフラワーを入れて、さっとゆでて、ざるに取る。
  - ③鍋にバターを入れて熱し、たまねぎを焦がさないように炒める。しんなりしたら、かぶとキャベツを加えて軽く炒め、水400mlと固形スープの素を入れて煮る。
  - ④粗熱を取った②と③をミキサーにかける。
  - ⑤④を鍋に戻し、生クリームと牛乳を加えて、煮立たせないように注意しながら加熱する。塩で味をととのえる。
- ※彩りにパセリなどを加えても良いですよ。

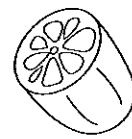
### ほうれん草とれんこんの卵焼き

[材料] 4人分

- ほうれん草・・・50g
- れんこん・・・150g
- 卵・・・1個
- だしの素・・・小さじ1
- ごま油・・・大さじ1/2
- しょうゆ・・・適量
- 酢・・・適量

[作り方]

- ①ほうれん草は1cm幅に切る。
- ②れんこんは皮をむいてすりおろし、水1/4カップ、だしの素、ほうれん草と混ぜる。
- ③フライパンにごま油を中火で熱し、②を流し入れて周囲が固まるまで焼く。
- ④卵を割りほぐして③の上にかけて、裏返して焼く。酢しょうゆで食べる。



.....きりとり.....

がっこうめい  
学校名

なまえ  
名前

---



---



---



---



---