

野菜パァパァ!

新玉ねぎの丸ごとスープ

作り方

- ①新玉ねぎは頭の部分を2cm深さくらい、スプーンでくりぬく。
- ②豚ミンチ、粉チーズ、ハーブ、①でくりぬいた玉ねぎをみじん切りにしたものをすべて混ぜてよくこねる。
- ③②のタネを2等分し、①のくりぬいた部分につめる。
- ④鍋に③の玉ねぎを並べ、水とコンソメを入れ、ふたをして弱火で煮る。
- ⑤玉ねぎがやわらかくなってきたら、ほぐしたしめじを入れ、火が通るまでコトコト煮る。

材料(2人分)	めやす	分量
新玉ねぎ	中2個	300g
しめじ	1/4株	25g
豚ミンチ		80g
粉チーズ	大さじ1	6g
チキン コンソメ	1個	5g
水		300cc
ハーブ		適量

栄養成分 (1人分)	
エネルギー	174kcal
たんぱく質	10.8g
脂質	8.2g
炭水化物	15.5g
食塩相当量	1.2g
野菜使用量	162.5g

野菜は1日5皿食べよう! ^{あさ}1 ^{ひる}2 ^{ゆふ}2

朝 1皿



朝でも食べよう
野菜サラダ

昼 2皿



けんちん汁 おひたし

夕 2皿



きんぴら 野菜の焼き合わせ

レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※
 ※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所管理栄養士で構成