

## ☆バサロのおすすめレシピ☆

# 「菜の花と根菜のスープ」



材 料(4人分) 1人分:162.9kcal

菜の花	8本
大根、れんこん、人参などの根菜類	合わせて200g
厚揚げ	50g
おろし生姜	小さじ1/2
白だし	大さじ3
水	3カップ

### 作り方

1. 菜の花は茹でて3センチ長さに切っておく。大根、人参、れんこんはいちょう切りにする。
2. 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、2センチ角に切る。
3. 鍋に白だしと水、おろし生姜、根菜を入れて火にかける。煮立ってきたら厚揚げも加えて野菜が軟らかくなるまで煮る。
4. 火が通ってきたら最後に菜の花を入れて出来上がり。

☆旬の野菜を盛り込んだあったかスープです。根菜類やしょうがは体の中からじんわり温めてくれます。カロテンやビタミンC、カルシウム、食物繊維などが豊富な食材を使っているの、風邪の予防や整腸作用、美肌作りや代謝のアップに役立ちます。もうすぐ3月ですが朝晩は冷え込むので、寒さに負けない身体作りをしましょう。

栄養士 加来 貴恵



道の駅「原鶴」ファームステーションバサロ