



おむすびが出来たよ！



もっと野菜が食べたいな



野菜も食べよう！ おむすびと一緒に食べたい野菜レシピ

千葉県食育推進員おすすめ野菜レシピ レタスのスープ

そんなときにおすすめの
スープを紹介するね！



【材料】(2人分)

レタス・・・・・・・・・・大2枚(100g)
長ねぎ・・・・・・・・・・4cm(20g)
にんじん・・・・・・・・・・1/6本(20g)
油・・・・・・・・・・小さじ1/2(2g)
顆粒コンソメ・・・・・・・・・・小さじ1弱(3g)
水・・・・・・・・・・300mL
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・・・少々

レタスを煮る新しい食感



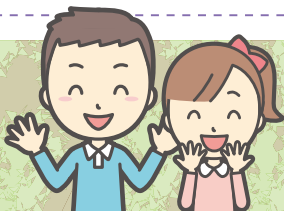
コンソメを中華スープに
変えてもおいしそうね！

レタスを
ちぎるだけなら
わたしにもできそう

【作り方】

- ① レタスは手でちぎる。長ねぎは5ミリ幅の斜め切りにする。にんじんは千切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、長ねぎとにんじんを炒めて、水とコンソメを入れて煮る。
- ③ 塩、こしょうで味を調え、レタスを入れて煮る。

1人分の栄養価 エネルギー 24kcal たんぱく質 0.6g 脂質 1.1g 食塩相当量 0.7g



野菜がたくさん食べられるね！

食育推進員ってどんな人？

食を通じた健康づくりの
ためのボランティア活動
を行っています。



朝ごはんを食べることや、みんなと一緒に食べることで、生活リズムも整って、1日を朝から元気いっぱいすごせるよ～！

朝から元気が出るね！

みんなで食べると楽しいね。
明日も食べたいな！

毎日でも、休日や週に
1日だけでもみんなで食べたいね。

おいしいね、楽しいね、
食べるってだいじだね

なんだか集中力も
出てきたわ～！



作成協力
千葉県立保健医療大学
健康科学部栄養学科
吉田、須田、平野、福島

