



# 食物繊維を取りましょ～

## 野菜たっぷり雑煮

<材 料> 2人分

切り餅 100g

山菜水煮 75g 人参 30g ごぼう 20g

えのき茸 1/3袋 しめじ 1/3袋 舞茸 1/3袋

鶏モモ肉 40g なんと2枚 みつば少々

だし汁 1 1/2カップ 酒大さじ 1/2

めんつゆ小さじ 1 塩少々



### <作り方>

- ① 人参は千切り、ゴボウはささがき。えのき茸は石づきを切り落とし半分にし、ほぐしておく。しめじと舞茸は石づきを切り食べやすい大きさにほぐしておく。
- ② 鍋にだし汁、人参、ゴボウを入れ火にかけ、沸騰したら鶏もも肉を加え、あくを取り、三つ葉以外の残りの野菜、調味料を加え味を調える。
- ③ トースターで餅を焼き器に入れる。熱い汁を注ぎ、なんとと三つ葉をのせる。

※山菜の水煮の代わりに、筍、ふき、わらびなどを入れてもOKです。

※雑煮の他に年越しそばの汁としてもご活用下さい。

野菜に含まれる食物繊維は  
糖尿病、脂質異常症、高血圧など  
生活習慣病の予防に効果があります

熱量 210Kcal 蛋白質 20.2g 脂質 3.8g 食物繊維 5.2g 塩分 1.8g

