かぼちゃとツナの彩り中華スープ







ベジカラとは 野菜 + **チカラ** + 色



野菜ソムリエのおすすめ商品



材料 4人分

• かぼちゃ 1/4個

1/8個 ●白菜

玉ねぎ 1/2個

● 豆苗 1袋

● 赤パプリカ 1/2個

● CGC ライトフレーク かつお水煮 1缶

IP 1個

A k 4カップ

CGC ごま油 大さじ1

粗びき黒こしょう 適量(お好みで)

野菜ソムリエ 猪口志 真紀の



ひとことポイント

とれたてのかぼちゃは甘みが少ないため、収穫して約1ヶ月程度置いて熟成させると、 果肉のでんぷんが糖化しておいしくなります。すぐに使う場合は、ヘタがカラカラに乾燥 していて皮がゴツゴツしている、かたいかぼちゃを選ぶとよいでしょう。カットものはタネ とワタがぎっしりと詰まり、タネがよく太っているものがよく成熟していて食べ頃になります。

_{主な} 栄養素

かぼちゃ

●ビタミンA、C、E

●ビタミンK ●葉酸

● カリウム

● たんぱく質

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)参照

作り方

- かぼちゃは薄切りにしてひと口大に切り、赤パプリカ・玉ねぎは薄切り、白菜はざく切りにする。 豆苗は根の部分を切り落とし、食べやすい長さに切る。
- 鍋にごま油を熱し、かぼちゃ・玉ねぎ・白菜を入れて炒める。焼き色がついたら、Aを加えて 火が涌るまで煮る。
- 水気を切ったツナと、豆苗・パプリカを加えてサッと煮、沸騰したところに溶き卵を線状に 流し入れ、箸で鍋をかき回して、火を止める。
- 器に盛り、好みで粗びき黒こしょうをふる。