

☆長いもとウィンナーのトマトチーズスープ☆

さいの目に切った長いものホクホクとした食感が楽しめ、とろ〜いチーズが美味しい冬にぴったり簡単スープです！



1人分

470kcal

ホールトマト缶を使うので簡単★
たくさん野菜が
食べたい時に
すぐ出来る一品
です！



材料/2人分

長いも 180g 人参 80g フロッコリー 130g(1/2株) しめじ 45g(1/2株)
ウィンナー 3本 にんにく 1片 パセリ 少々 ホールトマト 1缶 水 300cc
とろけるチーズ 40g オリーブ油 小さじ1 塩 小さじ1 こしょう・ブラックペッパー 適量



作り方

- ① 長いものはさいの目切り、ウィンナーは2cm幅位、人参は小さな乱切り、フロッコリーは子房に分け、しめじは石づきを取り除き子房に分けておく。
- ② 熱した鍋にオリーブオイルをひき、みじん切りにしたにんにくを弱火で炒め、人参も一緒に入れて軽く炒め合わせたら、ホールトマトを入れ木べらでつぶしながら炒める。
- ③ ②に長いも・フロッコリー・しめじ・ウィンナー・水を加え、ふたをして煮込む。
- ④ 15分ほど煮込んだら塩・こしょうで味を調え、とろけるチーズを上のにせ溶けるまで煮る。
- ⑤ 器に④を盛り付け、上からパセリを散らしたら出来上がり。

★旬の食材★ 長いも 旬は10月～3月にかけて。



長いものは亜鉛や鉄、カリウムなどのミネラル成分・ビタミンB群・C・食物繊維をバランスよく含むとても栄養価の高いいもです！

【ムチン】

長いものぬめりの成分は食物繊維の一種で、胃壁や粘膜の保護をして、風邪を予防したり、細胞を活性化し新陳代謝を促進するので肌荒れや老化の予防、疲労回復、便秘改善に効果があります。

使いきれなかった長いものは、きっちりとラップに包んで冷蔵庫に入れ、1週間で使い切りましょう！

メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美

<http://www.doktors.jp/sapporo/ladies/index.html> にて過去のレシピも公開中！！