



野菜たっぷり！

## ホクホクさつまいもスープ

### 【材料】 4人前

※写真は1人分

さつまいも	1個(200g)
にんじん	1本(150g)
玉ねぎ	1/2個(150g)
ウインナー	3本(60g)
水	1200mL
コンソメ顆粒	20g
ブラックペッパー	適量

### このレシピのポイント

活性酸素を抑える酵素の量は、年齢を重ねるごとに減少していきます。にんじんに含まれる抗酸化ビタミンのβ-カロテン（ビタミンA）は、活性酸素を抑制する作用があり、減少した酵素の働きを補うことができます。

そんなにんじんと、秋の旬野菜であるさつまいもをたっぷりを使った野菜スープです。少し寒くなってきた季節に温かいスープを飲んで温まりませんか。

🕒 調理時間 40分 食塩相当量 2.5g カロリー 145kcal

### 栄養価（1人分あたり）

たんぱく質	3g	食物繊維	3.1g
脂質	5.1g	ナトリウム	984mg
炭水化物	25g	カリウム	358mg

日本食品標準成分表2020年版（八訂）に対応

### 【作り方】

- ①さつまいもは1cm弱のイチヨウ切りにして、10分間水にさらしておく。にんじんは皮をむいて5mm幅のイチヨウ切りに、玉ねぎは皮をむいて1cm幅に切る。ウインナーは1cm幅に切る。
- ②鍋に水を入れて中火で熱し、温まったらコンソメ顆粒、さつまいも、にんじん、玉ねぎの順に入れる。野菜に火が通ったらウインナーを入れ、20分程煮込む。
- ③全体に火が通ったら器に盛り付け、ブラックペッパーをかけて完成！

りー冷蔵作（商学部）

監修：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科