



やさしおこうじの野菜スープ

調理：今町地区保健委員



(←) 見附のイメージキャラクター「ミツケ」

POINT!

- ・不足しがちな「あと1皿」を補える野菜スープ
- ・汁を少なめにして塩分をひかえめに
- ・家にある食材を使っても◎

■材料（4人分）

- ・白菜（ざくざくに切る）…160g
- ・人参（短冊切り）…1/3本 ・ベーコン（1cm幅）…40g
- ・長ねぎ（5cm長の細切り）…1/2本
- ・えのき、しめじなどお好みのきのこ…80g
- ・水…500cc ・コンソメ…小さじ1 ・塩麴…大さじ1
- ・酒…大さじ1 ・こしょう…少々

■作り方（約25分）

- ① 鍋に切った材料、コンソメ、水を入れて中火にかけ、柔らかくなるまで煮る。
- ② 塩麴、酒を加えてひと煮立ちさせ、火を止める。
- ③ 器に盛り、お好みでこしょうをかける。

【1食分の栄養価】 エネルギー 58kcal 食塩相当量 1.0g