



冬野菜のほっこりスープ



材 料 [2人分]

- | | |
|-------------------|----------------|
| ●白菜 …… 2枚 (200g) | ●水 …… 300cc |
| ●しめじ …… 1/3パック | ●オリーブ油 …… 小さじ2 |
| ●れんこん …… 1/4(40g) | ●顆粒コンソメ …… 4g |
| ●にんじん …… 20g | ●塩 …… 少々 |
| ●ベーコン …… 1枚 | ●こしょう …… 少々 |



Ebetsu Vegetable Life

作り方

- ① 白菜は縦4cm、横1cmのざく切り、しめじは石づきをとり、小房にほぐす。
- ② れんこんは1cm幅のいちょう切り、にんじんは1cmの角切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 鍋にオリーブ油をひきベーコンを炒め、野菜を入れて表面に油がなじむまで炒める。
- ④ ③に水、コンソメを加えて野菜が柔らかくなるまで煮込み、塩、こしょうで味をととのえる。

1人分の栄養価等

- 84Kcal
- 塩分 1.2g