

残り野菜レシピ〈残り野菜でもう1品〉

野菜具たくさんスープ

栄養価(1人あたり)

エネルギー/65kcal 野菜量/80g 食塩相当量/0.7g

●材料(2人分)

人参	1/4本
玉ねぎ	1/4個
キャベツ	1枚
セロリ(葉も)	5cm
ベーコン	1枚
水	300cc
塩・こしょう	少々

●つくり方

- ①材料はすべて、千切りにする。
- ②鍋に人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ(葉以外)とベーコン、水、塩ひとつまみを入れ、ふたをして煮る。
- ③野菜がやわらかく煮えたら、セロリの葉を加える。
塩・こしょうで味を調え、器に盛る。



ムタなく
おいしく



健康サポートPOINT



- キャベツは千切りすることで、外葉も活用でき、軸の硬い部分は薄切りにする。
- 加熱することで、野菜のかさが減り、野菜をたくさん食べられ、ビタミン、ミネラルUP!