

汁物

【 コロコロ野菜スープ 】

使用野菜量 <1人分> 110 g

<材料> 4人分

・ブロッコリー	80g(1/2株)	・ローリエ	1枚
・カリフラワー	80g(1/8株)	・白ワイン	大さじ2
・玉ねぎ	100g(1個)	・サラダ油	大さじ1
・人参	100g(1/2本)	・塩	小さじ2/3
・しめじ	80g(1/2パック)	・こしょう	少々
・ベーコン	50g(3枚)	・水	4カップ



<作り方>

- 1 ブロッコリー・カリフラワーは小房に分ける。人参・玉ねぎは1cm角、しめじは1cmの長さに切りベーコンも1cmに切る。
- 2 鍋にサラダ油を入れ、ベーコンと玉ねぎをよく炒める。人参を入れ、さらに炒める。
- 3 水・ローリエを入れ、人参がやわらかくなるまで煮る。途中アクが出たら取る。
- 4 しめじを入れ、白ワイン・塩・こしょうで味をととのえ、ブロッコリー・カリフラワーを入れさっと煮る。

<1人分当たりの栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
120kcal	4.0g	8.5g	7.8g	1.1g	カロテン2440μg

コメント

できあがり写真

・野菜の甘みがよく出ている、野菜たっぷりスープです！



作成者の所属

東久留米市