

おすすめヘルシーレシピ

ほっこり野菜スープ

(エネルギー102kcal たんぱく質 2.6g 脂質 4.1g 食塩相当量 1.0g)

材料 (4人分)

○キャベツ	50g
○玉ねぎ	中1/2個
○にんじん	1/4本
○ブロッコリー	30g
○じゃが芋	中1/2個
○ベーコン	1枚
○ローリエ	1枚
○塩	小さじ1/4
○コンソメ	小さじ1/4
○こしょう	少々



作り方

<準備>

蒸し煮にするため、鍋は蓋に穴がない、ぴったり閉まるものを使用します。

<作り方>

- 1 野菜とベーコンは1cm角に切ります。キャベツ、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋を鍋に入れ、塩少々(分量外)を入れて軽く混ぜます。水100mlとローリエを入れて蓋をし、弱火で10分程加熱します。軽く混ぜて、さらに10分加熱します。
(水分がない時は少し加えてもよいです)
- 2 野菜が煮えたら、水3カップとブロッコリーとベーコン、こしょう、コンソメを加えてひと煮たちさせ、加減をみながら塩を加えて味を調えます。

ひとこと

スープは野菜の栄養素を余すところなく摂れる1品です。蒸し煮は少ない水分でじっくりと野菜のうま味をひき出す方法です。減塩に慣れてきたら、コンソメや塩は控えめにしてみるのもいいですね。旬の野菜をたっぷり入れて、作り置きすると便利です。子供や高齢者、胃腸がすぐれない時にもおすすめの一品です。