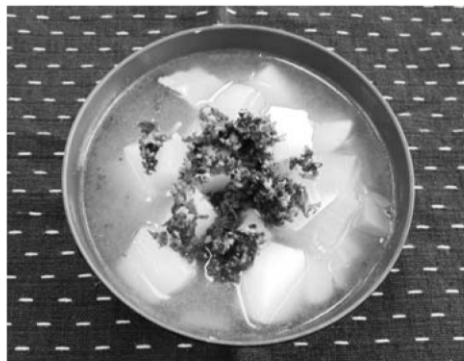


■材料（4人分）

じゃがいも	1個
にんじん	1/4個
玉ねぎ	1/4個
ベーコン	40g
水	3カップ
固形スープの素	1個
塩	1つまみ
こしょう	少々
パセリのみじん切り	適量



★★★
今月の
料理

食生活改善推進協議会

●1食分栄養量

エネルギー	72kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	4.0g
カルシウム	9mg
食塩相当量	1.3g

●調理した人からの声

具だくさんの野菜スープです。野菜は大きさをそろえて切ると、きれいにできあがります。

■作り方

- ① ジャがいも、にんじん、玉ねぎは皮をむいて1cm角に切る。じゃがいもは水にさらす。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に水、固形スープの素、①の材料を入れて煮る。（じゃがいもは水気をきってから入れる）
- ③ 野菜がやわらかくなったら、塩、こしょうで調味する。
- ④ 器に盛り、パセリをふる。

●ワンポイント

汁物を作る時は、野菜などを入れて、具だくさんにする事で、一杯分の汁の量が減り、普段の味付けでも減塩につながります。また、食物繊維をとることもできます。みそ汁やスープなど野菜をたっぷり入れてみましょう。

<汁物>

ココロ野菜の
コンソメスープ