

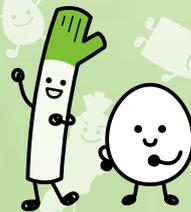


# でき 適しおレシピ

全レシピはこちら



うま味の出やすい  
野菜を使った  
スープです



汁

## 野菜たっぷり 適しおコンソメスープ



### 〈材料(4人分)〉

玉ねぎ…1/3個(40g) にんじん…1/4本(40g)  
キャベツ…2枚(40g) 卵…1個 ベーコン…4枚(20g)  
小ネギ…適量 固形コンソメ…2個(6g) こしょう…少々  
塩…少々(ふたつまみ) オリーブ油…小さじ2 水…600ml

### 〈作り方〉

- 1 玉ねぎは薄切りに、にんじんは厚さ1cmのいちょう切りにする。  
キャベツはざく切りに、ベーコンは細切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、  
玉ねぎ、にんじん、ベーコンを入れ  
中火で炒める。
- 3 水を加え沸騰したらアクを取り、  
キャベツ、固形コンソメ、こしょう、  
塩を入れ中火で5分ほど煮る。
- 4 野菜に火が通ったら火を弱め溶き卵を  
流し入れて、菜箸などで軽く混ぜる。
- 5 器に注ぎ、小ネギを散らす。



調理時間 15分  
エネルギー 68kcal 食塩相当量 0.9g

レシピ提供/桜の聖母短期大学 生活科学科 食物栄養専攻 学生

※「適しお」とは、福島市が推進している「健都ふくしま創造事業」の食環境整備における減塩の取り組みを進めるためのキャッチフレーズです。

福島市食育推進委員会・福島市