

地産地消献立	根菜ミネストローネ	つくばすこやかセンター豊里
--------	-----------	---------------

材料	4人分 (g)
ベーコン	3枚 約40g
にんにく	1かけ 約5g
☆大根	1/10本 80g
☆にんじん	1/7本 20g
☆じゃがいも	1/2個 80g
☆れんこん	1/5本 40g
☆ごぼう	1/5本 30g
ダイストマト缶	大さじ4 80g
★コンソメ	大さじ1 12g
★塩	ひとつまみ 約0.4g
★こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1

<栄養価>

エネルギー 79kcal
食塩 1.1g

<作り方のポイント>

- ① 野菜はよく洗い皮をむく。大根、にんじん、じゃがいも、れんこんは1センチ角のダイス状に切る。ごぼうは薄い半月切りにする。
- ② オリーブオイルを鍋に入れ、にんにく、ベーコンを炒める。香りが出たら、☆を加え炒める。
- ③ ①に火が通ったら、水を入れ沸騰させる。
- ④ 沸騰したら火を弱め、ダイストマトに火を通し、★で味を整える。



<献立のポイント>

つくば市でよくとれる、れんこん、ごぼうを入れたレシピです。

根菜を一度炒めることで、コクのある美味しいスープになります。