

コープ健康クッキング

料理名

里芋と根菜のスープ

調理方法

煮る

材料（4人分）

大根	200g
人参	100g（1/2本）
ごぼう	100g（1本）
里芋	100g（2個）
白ねぎ	20cmくらい
ベーコン	1パック（36g）
にんにく	1かけ
オリーブ油	小さじ1
水	600ml
固形コンソメ	1個
塩	少々
こしょう	適宜

作り方

- ①大根、人参は5mm厚さのいちょう切りにする。ごぼうは5mm厚さの斜め切りにし、水につけてあくをとる。
- ②里芋は皮をむいて、ひと口大に切る。
- ③白ねぎ、ベーコンは1cm幅に切る。
- ④にんにくは、みじん切りにする。
- ⑤鍋にオリーブ油、にんにくを入れて香りが出たらベーコンを加えて、炒める。
- ⑥⑤にねぎ以外の根菜を入れて、全体に油がまわる程度炒め、水、コンソメ、白ねぎを入れる。
- ⑦根菜類がやわらかくなるまで煮て、塩、こしょうで味を調える。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：90kcal	脂質：2.1g
タンパク質：2.9g	食塩：0.8g

アドバイス

--

