

材料(4人分)

- 玉ネギ …………… 120g
- チンゲン菜 …………… 80g
- ベーコン …………… 20g
- 水 …………… 520cc
- 顆粒コンソメ …… 3.2g(小さじ1強)
- 塩 …………… 1.2g(小さじ1/5)
- こしょう …………… 少々

作り方

- ① 玉ネギ、チンゲン菜は繊維を断つように細長く切り、ベーコンは1cm幅に細長く切る。
- ② 鍋に分量の水・玉ネギを入れて加熱し、沸いたらチンゲン菜の茎・ベーコン・調味料を加える。
- ③ チンゲン菜の葉を加えて加熱し、火を止める。

★1人分 エネルギー33kcal
食塩相当量0.6g、野菜量50g

うま塩とは？

うま うま うま
“「旨み」を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」として普及する取組を行っています。

POINT

野菜を切るときは、繊維と垂直になるように切ると、歯ざわりが優くなります。



シンプルな、優しい味わいのスープです。野菜が食べやすく、いろいろな料理に合わせられます。

問い合わせ／健康増進課 保健係 (和楽1階) ☎23-4500

ほかにも！

食生活改善推進協議会の「40周年記念レシピ集」をホームページで紹介しています。

チンゲン菜とベーコンのスープ

食推さんの！

うま塩レシピ

