

【第69回／平成28年度12月】

もぐもぐ野菜スープを紹介します。

12月に入りクリスマスも近づいてきました。クリスマスのためにご馳走を用意するご家庭も多いのではないのでしょうか？ご馳走というとお肉やお魚などメインに偏りがちですが、野菜も一緒にたくさん食べていただきたいところです。

今月は、野菜をたっぷり使ったコンソメスープです。スープに使ったキャベツやレンコンには、胃を守る成分が含まれています。ご馳走も良いですが、体の温まる体に優しいスープもぜひお召し上がりください。



もぐもぐ野菜スープ

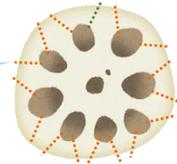
材 料(4人分)

水煮レンコン	40g (5cm)	ウィンナー	4本
パプリカ	50g (1/4個)	固形コンソメ	1個 (顆粒の場合は小さじ1)
にんじん	60g (小1本)	こしょう	少々
キャベツ	70g (葉2枚)	水	4カップ
玉ねぎ	70g (1/2個)		

作り方

1. レンコンとにんじんは、飾り用に4枚輪切りに薄切りにし、残りを約5mm角に荒くきざむ。キャベツと玉ねぎは約1cm角に切る。パプリカは種を取ったあと、飾り用に半分残し、もう半分は、キャベツと玉ねぎと同様に切る。ウィンナーは約5mmの輪切りにする。
2. 飾り用にとっておいた1を型や包丁を使って、好きな形に切る。残った切れ端は1と同様にそれぞれ切る。
3. 鍋に飾り以外の野菜と水を加え強火で加熱し、沸騰したら中火にし10分程度煮込む。アクが出てきたらすくって取りのぞく。
4. ウィンナーとコンソメ、飾り切りした野菜を加え、再び10分程度煮込む。
5. 塩こしょうで味を整えたら、器に盛って出来上がり。

レンコンの切り方



※栄養成分※

カロリー	84kcal
タンパク質	3.4g
脂質	5.8g
炭水化物	7.0g
カルシウム	20mg
鉄分	0.4mg
塩分	0.6g
食物繊維	1.4g

