

ごぼうのスープ



材料（4人分）

ゴボウ 1 本、長ネギ 1 本、サラダ油小さじ 2、水 600ml、
固形コンソメ 1 個、酒大さじ 2、塩小さじ 1/3、
黒こしょう適量

【1人当たりの栄養価】

エネルギー 67kcal 食塩相当量 1.1g

【野菜の量】

60g（1日の野菜摂取量目標量 350g）

作り方

- ① ゴボウは皮をよく洗い、斜め薄切りにする。
長ネギは斜め切りにする。



- ② 鍋に油を入れ熱し、①を中火で炒める。
しんなりしてきたら、水を加え、強火にして
コンソメと酒を加えて煮立たせ、アクを取る。



- ③ ゴボウが柔らかくなったら、火を止め、塩とこしょうで味を調える。