

新玉ネギスープ(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー91kcal、食塩相当量 1.0g、

野菜・キノコの量 85g(1日の野菜摂取量 350g)

【食生活改善推進員からのひとこと】

新玉ネギは柔らかく、辛みが少ないのが特徴です。水分が多いので煮込むと形が残りやすく、トロリとした食感を楽しむことができます。

材料(4人分) 調理時間 15分

新玉ネギ1個(300g)、シメジ1/2株(50g)、
ベーコン1枚、サラダ油大さじ1、水600ml、
固形コンソメ1個、塩ひとつまみ

作り方

- ① 新玉ネギは縦半分に切り、薄切りにする。
- ② シメジは小房に分け、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 鍋に油と①を入れ、きつね色になるまで炒める。
- ④ ②を加えて軽く炒め合わせたら、水を加えて沸騰させる。
- ⑤ コンソメと塩を加えて味を調える。

広報しろい 2025年3月号にて紹介したレシピです。 白井市役所健康課(047-497-3494)