

簡単！野菜レシピ59

1日に野菜
350gを目標に

献立名

冷凍だいこんとベーコンのスープ煮

ヘルスマイト
おすすめレシピ

<材 料>	<2人分>
だいこん	150g
ベーコン	1枚
水	1カップ
鶏がらスープの素	小さじ1/2
黒こしょう	適量



<作り方>

- ① だいこんは、5mm程度のいちょう切りにし、フリーザーバックに入れ、空気を抜いて冷凍する。
- ② 鍋に冷凍だいこん、4等分にしたベーコン、水、鶏がらスープの素を入れて火にかけて、煮立ったら落とし蓋をして、弱火で10分程度煮る。
- ③ 皿に盛り、黒こしょうをふりかける。

<メモ>

- ・事前にだいこんを冷凍しておく必要があります。

<1人分 栄養価 >

エネルギー 50kcal たんぱく質 1.5g 食塩相当量 0.6g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ (<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ で検索

千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部