

冷凍大根とベーコンのスープ煮

〈材料／2人分〉

大根……………150g
ベーコン……………20g
水……………1カップ(200ml)
鶏がらスープの素…小さじ1(2.5g)
黒こしょう……………お好みで



〈下ごしらえ〉

大根は5mm程度のいちよう切りにし、フリーザーバッグに入れ、空気を抜いて冷凍しておく。



〈作り方〉

- ①鍋に冷凍した大根、3cm幅にしたベーコン、水、鶏がらスープの素を入れて火にかけ、煮立ったら落し蓋をして、弱火で10分程度煮る。
- ②皿に盛り、お好みで黒こしょうをふりかける。



〈メモ〉

- ・使い切れない大根を5mm程度の厚さに切り冷凍しておく、味がしみややすく煮物に便利です。
- ・生の大根でも同様に作れます。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 54kcal たんぱく質 1.5g 脂質 3.8g 食塩相当量 0.8g

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

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