

# ココロ野菜と豆のスープ

白だしを使って、和食にもあう野菜スープです。

レシピ No  
35



## 材料 4人分

	キャベツ	100g
A	にんじん	1/3本
	玉ねぎ	1/2個
	ベーコン	30g
	オリーブ油	大さじ1
B	大豆水煮	50g
	白だし	大さじ2
	水	400ml
	塩・こしょう	各少々

## 作り方

- ① キャベツは2cm角に、Aは1cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、①を入れ、塩少々ふって炒める。油が回ったら、Bを加え、弱火から中火でふたをして柔らかく煮る。塩こしょうで味を整える。  
(1人分：85キロカロリー・食塩相当量：1.0g)

大網白里市  
食生活改善会

## 野菜を1日350g食べましょう

### 野菜を350g食べられていますか？

下記のイラストが野菜350gの食事の例となります。



## 野菜をたくさん食べるコツ



汁物やスープに野菜をたっぷり入れれば、1品でたくさんの野菜を食べられます。具だくさんのスープにすることで、汁の量も少なくなり、減塩にもつながります。

