

多賀城創建1300年事業  
共通献立



## タガベジスープ



### 材料 作りやすい分量 (5人分) 作り方






じゃがいも	中1個
にんじん	1/4本
大根	40g
キャベツ	40g
長ねぎ	5cm
コーン	40g
無塩バター	10g
ベーコン	25g
★コンソメ	2g
こしょう	お好みで
水	適量

1. ジャがいもは皮をむき、一口大に切って水にさらしておく。にんじん、大根はいちょう切り、キャベツは太めの千切り、長ねぎは小口切りにする。
2. 鍋に無塩バターとベーコンを入れて炒める。
3. 2に火の通りにくい野菜から順番に加えて炒める。
4. 3に野菜がかぶるくらい水を入れて、野菜に火が通るまで煮る。
5. 4に★を加えて味付けし、ひと煮立ちしたら完成。

### ★栄養士からのひとくちメモ★

野菜のうま味がたっぷり入っているスープです！  
バターは無塩を使用して減塩に。バター後入れでも可能、風味がアップします。

### 一人あたりの栄養価

	エネルギー	: 50 kcal
	たんぱく質	: 1.7 g
	脂質	: 2.4 g
	カルシウム	: 11 mg
	塩分	: 0.4 g

このレシピは…「汁物」です！

