

いさはやしレシピ

今月の一品

コロコロ野菜スープ

諫早支部中央北地区食改さんのおすすめレシピ

材料 (2人分)

- ダイコン 60g
- タマネギ 60g
- ニンジン 40g
- ベーコン 10g
- オリーブオイル 小さじ1/2
- 水 300ml
- 固形ブイヨン(塩分控えめ) 1個
- カレー粉 小さじ1/4



(1人分：50kcal)

作り方

- ①野菜はコロコロに1cm角に切る。
- ②鍋に油を熱し、細切りにしたベーコンを炒める。
- ③①の野菜を加え炒めて、しんなりしたら水と固形ブイヨンを加える。
- ④煮込んで柔らかくなったら、カレー粉を加え、味を調える。

1分で
わかる！
作り方▼

