

グリル野菜のスープ



栄養価(1人分)

エネルギー 92kcal、たんぱく質 1.6g

脂質 4.2g、炭水化物 11.9g

食物繊維 2.7g、食塩相当量 0.9g

材料(2人分)

にんじん(皮付き)	小1/2本(80g)	水	2カップ(400cc)
れんこん	1節(80g)	固形ブイヨン	1個(4g)
かぶ	小2個(80g)	ローリエ	1枚
かぶの葉	2個分(40g)	ブラックペッパー	少々
オリーブオイル	小さじ2(8g)		

作り方

1. にんじんは皮付きのまま一口大の乱切り、かぶは皮をむき1/4くし切り、かぶの葉は5cmの長さに切る。れんこんは皮をむき一口大の乱切りにし2分程酢水にさらし、しっかり水けをきる。
2. フライパンに中火でオイルを熱し、にんじん、れんこん、かぶを入れこんがり焼き目が付くまで焼く。
3. 分量の水、ブイヨン、ローリエを入れ強火で加熱する。沸騰したらあくを取り、ふたをして弱火で8分程煮込み、かぶの葉を入れる。再度ふたをし2分程煮込んだら完成。ローリエを取り除き器に盛り、ブラックペッパーをふる。