

小松菜と豆腐のスープ

レシピ作成：女川町食育活動ワーキンググループ

減塩調味料を
活用して
おいしく塩eco!

(1人分当たり)

野菜の量

92g

食塩相当量

0.8g

材料 (2人分)

- ・小松菜 2株(100g)
- ・にんじん 30g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ベーコン 2枚
- ・絹ごし豆腐 1/3丁
- ・油 小さじ1
- ・水 300cc
- ・減塩コンソメ 小さじ1
- ・減塩しょうゆ 小さじ1
- ・塩こしょう 少々
- ・片栗粉(水適量) 大さじ1/2

作り方

① 材料を切る。

小松菜は3cmの長さ、にんじんは3cmの短冊切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。絹ごし豆腐は縦半分に切ってから1cm幅に切る。

② 鍋に油を入れて火にかける。切った野菜、ベーコンを炒める。野菜がしんなりしたら、水を加えて加熱する。

③ 野菜に火が通ったら、豆腐を入れ、コンソメ、しょうゆ、塩こしょうで味付けする。水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

【ベジプラス&塩ecoポイント】

女川町内の保育所でも提供される子供も食べやすい野菜たっぷりスープ。家庭にある食材で気軽に作ることができるのも、おすすめポイントです。



おすすめ!

石巻・登米地域の食材



・小松菜
石巻市、東松島市