

♪今日のおすすめレシピ *ほうれん草のスープ*

○材料(4人分)

- ほうれん草…1/2束
- 人参…中1/3本
- 玉ねぎ…中1/2個
- ベーコン…2枚
- 水…800cc
- チキンコンソメ…6g
 - ・固形だと1個位
 - ・顆粒だと小さじ2
- 塩・こしょう…少々

○作り方

1. ほうれん草は茎を取りよく洗ってから軽く茹で、水にさらして水気を絞り2cm幅に切る
2. 人参は千切り、玉ねぎは縦半分に切り、さらに薄く切る
3. ベーコンは5mm幅に切る
4. 鍋に水、人参、玉ねぎ、ベーコンを入れ野菜が柔らかくなるまで煮る
5. チキンコンソメ、塩、こしょうで味付けをする
6. 食べる直前にほうれん草を入れる