

～残ったご飯も再利用～

# にんじんとレコンのスープ

材料 (5人分) コンソメスープ オレンジ\*大1コと水400mlにしてもOK!

にんじん	500g	コンソメ	2個 (10g)	飾り用	
ご飯	50g	水	500ml	レコン	50g
水	50ml			水	60ml
				パセリ	少々



1 にんじんは皮つきのまま薄切りにして電子レンジでチン!!

2 ご飯と水50mlを容器に入れてラップでチン!!

600W  
3分

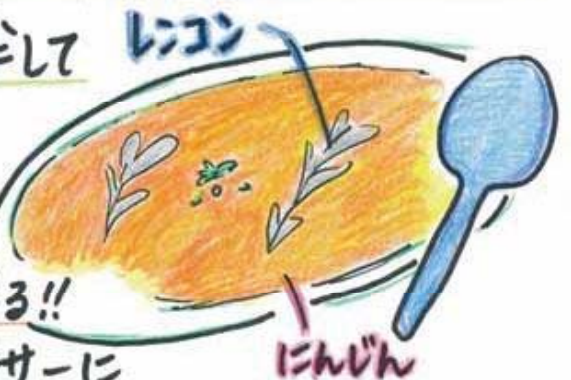


3 コンソメスープを作ります!!

鍋に水500mlとコンソメ2個(10g)を入れて加熱する。

4 ミキサーに、1・2・3のにんじん・ご飯・コンソメを入れてなめらかになるまで攪拌して  
皿に盛り付ける!!

飾り用のレコンを薄切りにして電子レンジでチンする!!  
水60mlと一緒にミキサーに入れて、なめらかになるまで攪拌する!!



600W  
3分

## 【地産地消】

☆愛西市の特産品のれんこんとにんじんを使用しました。レコンには、ビタミンCや食物繊維が豊富! 肌をきれいに美しくしてくれます。にんじんには、βカロテンが豊富! 抗酸化作用が高く、活性酸素から身を守ってくれます。

栄養価(1人分)

エネルギー	159 kcal
タンパク質	2.9 g
脂質	0.3 g
炭水化物	36.2 g
塩分	2.0 g