

特集

あなたのお悩み

人には言えない  
心のモヤモヤ

スッキリ解決！



軽やかおせち  
農のチカラ  
新企画  
再発見

がんばらなくても喜ばれる  
大原千鶴さんの

のん

表現するという仕事で、  
元気を届ける

おすすめ

# 家の光レシピー

## 根菜のトマトスープ

～ 野菜たっぷりの冬のミネストローネ ～

<調理> ●今井 亮 『家の光』2022年12月号「家の光料理カード」掲載

### 材料(4人分)

- レンコン……………150g
- ゴボウ……………1本(150g)
- ダイコン……………100g
- 長ネギ……………1/2本
- ベーコン(スライス)……………4枚
- ニンニク(みじん切り)……………1かけ分
- トマト缶(カット)……………1缶(400g)
- ケチャップ……………大さじ2
- コンソメ(顆粒)……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- オリーブオイル

### 作り方

- ①レンコン、ゴボウ、ダイコンは1cm角に切る。ネギは1cm幅に切る。ベーコンは5mm幅に切る。
- ②鍋にオリーブオイル大さじ1を中火で熱し、ニンニクと①のベーコンを入れてさっと炒め、①の野菜も加えて1分炒める。
- ③②にAと水2カップを加えて煮たったら、ふたをして弱めの中火で10分ほど煮る。味見をして、足りなければ塩で味をととのえる。

