



おすすめ

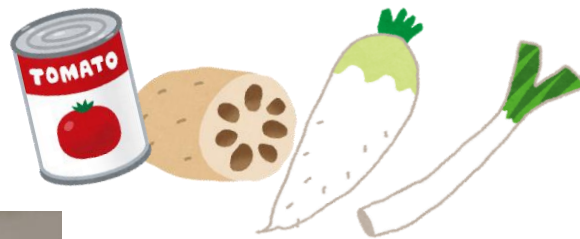
家の光レシピ

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●今井 亮 『家の光』2022年12月号「家の光料理カード」掲載

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 ～



エネルギー
170kcal
塩分1.6g
調理時間20分



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

12月号好評発売中

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。



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで

食と農から始まる。JAグループのファミリー・マガジン

12
December 2022

大正14年6月27日創刊 種別郵便物 今和4年12月1日発行 毎月1回発行 郵便番号517

あなたのお悩み解決！

特集
人には言えない心のモヤモヤ

軽やかおせち
農のチカラ再発見
新企画

がんばらなくても喜ばれる大原千鶴さんの

表現するという仕事で、元気を届けるのん