

～野菜たっぷりレシピ～



○カブとキャベツのスープ (汁物、副菜)

材 料<< 2人分 >>

キャベツ	80g
ベーコン	16g
コーン	20g
カブ	50g
油	小さじ2
水	300cc
鶏がらスープのもと	小さじ2
塩・こしょう	少々



作り方

- ① キャベツは食べやすく一口大にざく切りにする。
- ② ベーコンは1cm幅に短冊切りにする。
- ③ カブは皮をむいてくし型に切る。
- ④ 鍋に油を熱し、ベーコン・コーンを炒めたらキャベツ・カブを加えて全体に油を行きわたらせる。
- ⑤ 水と鶏がらスープのもとを入れ火にかけて、煮立ったら火を弱めてカブに火が通るまでしばらく煮る。
- ⑥ 塩コショウで味を調べて出来上がり。

【1人分の栄養価】

エネルギー99kcal、たんぱく質 2.2g、脂質 7.3g、炭水化物 6.3g、食塩相当量 1.0g



ポイント

- キャベツの代わりに娃娃菜や白菜を使って作ることができます。
- お好みで、人参やキノコ類を入れても美味しく仕上がります。