



キャベツとベーコンのスープ



材料 【2人分】

キャベツ	2枚
赤パプリカ	1/4個
玉ねぎ	1/2個
ベーコン	2枚
油	小さじ1
コンソメ(固形)	1/2個
水	2カップ
白ワイン(または酒)	大さじ1
ローリエ	1枚
しょうゆ	小さじ1
塩・こしょう	少々

エネルギー
119
kcal

塩分
1.7
g

野菜量
120
g

(1人分)

作り方

- 1) キャベツは2cm角切りにする。パプリカ、玉ねぎ、ベーコンは1cm角切りにする。
- 2) 鍋に野菜と油を入れ、ざっと混ぜてから火にかける。中火で炒める。
- 3) 玉ねぎが透き通ったらベーコンを入れて軽く炒め、水、白ワイン、コンソメ、ローリエを加えて12～3分煮る。
- 4) 野菜がやわらかくなったら薄口しょうゆを加え、塩・こしょうで味をととのえる。



対象

子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

- 火にかける前に野菜と油を合わせておくと、少ない油で焦げずに炒めることができます。
- できあがりに卵を落とすと主菜も兼ねたおかずスープになります。朝食にどうぞ。