

千切り野菜のスープ



【栄養価（大人 1 人分）】

エネルギー：72kcal

たんぱく質：2.4g

脂 質：4.9g

炭水化物：4.5g

食塩相当量：1.5g

【栄養価（こども 1 人分）】

エネルギー：60kcal

たんぱく質：2.0g

脂 質：4.1g

炭水化物：3.8g

食塩相当量：1.3g

【材料（大人 2 人・こども 2 人分）】

ベーコン	40g
にんじん	40g
玉ねぎ	80g
大根	40g
キャベツ	80g
水	600ml
コンソメ	8g
しょうゆ	6g
サラダ油	少々

【下準備】

- ベーコン・・・千切り
- にんじん・・・千切り
- 玉ねぎ・・・薄切り
- 大根・・・千切り
- キャベツ・・・千切り

【作り方】

- ① ベーコンを油で炒める。
- ② 野菜を加えて炒める。
- ③ ベーコンに焼き色がついたら、水を加え、ふたをし、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ コンソメとしょうゆで味をつける。

具だくさんの「野菜をたべる」スープです。