



# おやこでかんたんクッキング ～春キャベツとベーコンのスープ～

前橋市健康増進課



## 【材料】 4人分

|        |        |
|--------|--------|
| キャベツ   | 200 g  |
| ベーコン   | 20 g   |
| たまねぎ   | 50 g   |
| にんじん   | 10 g   |
| コーン缶   | 5 g    |
| 固形コンソメ | 1 個    |
| サラダ油   | 小さじ1   |
| 酒      | 小さじ2   |
| 水      | 600 ml |
| こしょう   | 少々     |

## 管理栄養士からの ワンポイントアドバイス



- 野菜からでる甘みとベーコンからでる塩気がとても合っておいしいスープです。

## 【作り方】

- ①キャベツは幅1 cmの細切りにする。ベーコンは幅1 cmに切る。  
たまねぎは縦に薄切りにする。にんじんは、いちょう切りにする。
- ②鍋にサラダ油をいれ中火で熱し、ベーコン、たまねぎ、にんじんをいれて炒める。たまねぎがしんなりしたら、酒をふってサッと混ぜ、コンソメと分量の水を加えて煮立たせる。
- ③キャベツを入れて6～7分煮て、キャベツがしんなりしたらコーン缶をいれ、こしょうで味を整える。

## 【1人分の栄養価】

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質  | 炭水化物 | カルシウム | 食塩相当量 |
|-------|-------|-----|------|-------|-------|
| 54    | 1.6   | 3.1 | 4.9  | 26    | 0.7   |
| kcal  | g     | g   | g    | mg    | g     |

