



野菜を食べよう！

たっぷり野菜の煮込みスープ

材料(4人分)

・キャベツ	400g
・トマト	160g
・小松菜	60g
・ベーコン	120g
・にんじん	80g
・水	200ml
・顆粒コンソメ	小さじ 1



作り方

- ①キャベツは芯をつけたまま大きなくし型、トマトはくし型、小松菜は3cm幅、にんじんは乱切りにする。ベーコンは2cm幅に切る。
- ②鍋に水、コンソメ、ベーコン、にんじんを入れてひと煮たちさせる。
- ③キャベツを並べて入れて、中火で15分程加熱する。野菜が柔らかくなったら、小松菜、トマトを並べて入れて5分程煮る。
- ④素材ごとに並べて器に盛りつける。

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	79	kcal
たんぱく質	5.4	g
脂質	2.7	g
炭水化物	10.1	g
食塩相当量	0.8	g
野菜の量	175	g

おすすめ ポイント

柔らかく煮込んだ野菜は、甘くて優しい味に仕上がります。
たっぷり野菜が食べられます。