

野菜スープ

《材料》 （1人分正味量 単位 g）

ベーコン	10
じゃがいも	30
たまねぎ	15
にんじん	10
しめじ	7
キャベツ	15
無塩バター	1
コンソメ	1
塩	0.3
こしょう	0.05

《作り方》

- ① じゃがいも、たまねぎは1.5cmくらいの角切りにし、ベーコン、にんじん、キャベツは短冊切りにする。しめじは食べやすい大きさにさいておく。
- ② なべにバターを熱し、ベーコン、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを炒め、分量（1人分150cc）の水、コンソメを加えて煮込む。アクが出たら丁寧にとる。
- ③ ②の野菜が柔らかくなったら、しめじ、キャベツを加え、さっと煮て、塩こしょうで味を整える。

※ 一口メモ

野菜がたっぷり入ったコンソメ味のスープです。コトコトよく煮込むと野菜の旨みが出ますので、薄味に仕上げて素材の味を生かしましょう。

○ 栄養価（1人分）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
72	2.9	2.7	14	0.3	152	0.14	0.06	22	0.6