

もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

◆◆春キャベツと春雨のスープ◆◆

1人分エネルギー：53kcal

塩分：1.0g

<材料：4人分>

- キャベツ・・・・・・・・2枚
- えのき・・・・・・・・1/2パック
- 人参・・・・・・・・1/4本
- 春雨（乾燥）・・・・・・・・20g
- ベーコン・・・・・・・・1枚
- 鶏がらスープの素・・・大さじ1
- 水・・・・・・・・600ml
- 塩、こしょう・・・・・・・・適宜



<作り方>

- ① 春雨は茹でて戻し、水気を絞って3～4cmに切る。
- ② 人参、キャベツは3～4cm長さのせん切りにする。
えのきは石づきを取り、半分の長さに切ってほぐす。
ベーコンはせん切りにする。
- ③ 鍋に②、水を加えて火にかける。
野菜に火が通ったら、鶏がらスープの素、春雨も加える。
- ④ 塩、こしょうで味をととのえる。

