

# もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

## ◇◆キャベツとベーコンのミルクスープ◆◇

1人分エネルギー：65kcal

食塩相当量：1.0g

<材料：4人分>

キャベツ・・・・・・・・2枚  
玉ねぎ・・・・・・・・1/2個  
ベーコン・・・・・・・・2枚  
バター・・・・・・・・10g  
水・・・・・・・・300ml  
コンソメ・・・・・・・・1個  
牛乳・・・・・・・・200ml  
塩・こしょう・・・・・・・・少々



<作り方>

- ① キャベツは細切り、玉ねぎは薄くスライスしておく。ベーコンも細切りしておく。
- ② 鍋にバターを入れて熱し、ベーコン、玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたらキャベツも加えて炒める。
- ③ 水、コンソメを加えて煮込む。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、牛乳を加える。塩、こしょうで味をととのえ、沸騰直前に火を止める。

