汁物 n-28

小松菜のスープ

材　料	分量(g)
こまつな	10.00
ベーコン	7.00
たまねぎ	10.00
にんじん	10.00
煮干	2.00
水	130.00
しょうゆ(淡口)	4.00
食塩	0.30
こしょう	0.02

エネルギー(kcal)	24
たんぱく質(g)	1.8
脂質(g)	0.8
カルシウム(mg)	24
鉄(mg)	0.4
VA(μg)	202
VB(mg)	0.06
VB2(mg)	0.03
塩分(g)	1.1
食物繊維(g)	0.7

MEMO

作り方

① にんじんは短冊切りにし，たまねぎはくし形に切る。こまつなは1.5cm位に切る。

② だし汁でベーコン･にんじん･たまねぎを順に煮る。

③ 調味する。

④ こまつなを入れる。

☆ こまつなはさっと湯通しするとあくが取れる。