

汁物 n-36

## コンソメスープ



MEMO



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

材 料	分量 (g)	
ベーコン	10.00	
たまねぎ	20.00	
にんじん	10.00	
パセリ	1.00	
とりがら	10.00	
水	100.00	
しょうゆ(淡口)	5.00	
	食塩	0.30
	こしょう	0.03

エネルギー (kcal)	33
たんぱく質 (g)	2.3
脂質 (g)	1.2
カルシウム (mg)	12
鉄 (mg)	0.3
VA (μg)	162
VB (mg)	0.08
VB2 (mg)	0.04
塩分 (g)	1.3
食物繊維 (g)	0.7

### 作り方

たまねぎは角切りにする。にんじんはいちょう切り、パセリはみじん切りにする。

スープでベーコン・にんじん・たまねぎを煮る。

調味する。

パセリを入れる。

