汁物 n-37

野菜スープ

材　料	分量(g)
ベーコン	10.00
キャベツ	15.00
にんじん	10.00
たまねぎ	15.00
スイートコーン	10.00
パセリ	1.00
とりがら	12.00
水	110.00
しょうゆ(淡口)	3.00
食塩	0.30
こしょう	0.02

エネルギー(kcal)	44
たんぱく質(g)	2.7
脂質(g)	1.4
カルシウム(mg)	17
鉄(mg)	0.2
VA(μg)	164
VB(mg)	0.09
VB2(mg)	0.04
塩分(g)	1
食物繊維(g)	1.2

作り方

① にんじん・たまねぎ・キャベツは短冊切りにする。パセリはみじん切りにする。

② スープにベーコン・にんじん・たまねぎ・コーン・キャベツの順で煮る。

③ 調味する。

④ パセリを入れる。

MEMO