

汁物: キャベツのミルクスープ

★1人分★

92kcal 塩分:0.6g

【材料】	6人分	【作り方】
<ul style="list-style-type: none"> • キャベツ • にんじん • ベーコン • 水 • 牛乳 <p>【A】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 減塩コンソメ (キューブ) • こしょう 	<p>120g (2枚強)</p> <p>48g (1/4個)</p> <p>56g (8枚)</p> <p>400cc</p> <p>400cc</p> <p>1個</p> <p>適量</p>	<div style="text-align: center;">  <p>下 準 備</p> </div> <p>① キャベツは芯を除き、葉を1.5cm幅に切る。</p> <p>② にんじんは皮をむき短冊切り、ベーコンは1cm幅に切る。</p> <p>③ 鍋にベーコンを炒め、キャベツ・にんじんを炒める。</p> <div style="text-align: center;">  <p>煮 込 む</p> </div> <p>④ ③に水を入れ中火で2-3分煮こみ、牛乳を入れさらに煮込む。</p> <p>⑤ 最後に【A】をいれ、味をととのえたら完成！</p>

★自宅でやってみよう！汁アレンジ例★

◎スープはベーコンをあさりに変えると、塩分・脂質を控えることができます♪(クラムチャウダー風の味になります)