

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 【A】 <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>	<p>下準備</p> <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> <p>煮込む</p> <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)