

カブとベーコンの豆乳スープ

具材がゴロゴロ、寒い冬にほっこり温まるスープです。
カブは皮を剥かずに、丸ごと使用します。



栄養価 エネルギー：187kcal
食塩相当量：1.1g

材料（2人分）

- | | | |
|-------------|--------------|-----------|
| ・カブ（葉付き） 2個 | ・ブロッコリー 60g | ・ベーコン 40g |
| ・水 200ml | ・無調整豆乳 200ml | |
| ・バター 10g | ・顆粒コンソメ 小さじ1 | ・黒こしょう 少々 |

作り方

- ①カブは茎を3cmほど残して、皮付きのまま4等分のくし切りにする。
※茎の間に土が残りやすいので、よく洗ってください。
- ②カブの葉は1cmの長さに切る。
ブロッコリーは小房に分ける。
ベーコンは1cm幅に切る。
- ③鍋にバターを入れて溶かし、ベーコンを炒める。
- ④ベーコンの脂が出てきたら、水と①のカブを入れて、中火で煮る。
- ⑤カブに火が通ったら、②のブロッコリーとカブの葉を入れて、ひと煮たちさせる。
- ⑥無調整豆乳、顆粒コンソメ、黒こしょうを入れて弱火で熱し、温まったら完成。

※具材は白菜や大根など、その他の冬野菜に代えてもおいしく味わえます。