

キャベツのスープ煮

シンプルな味付けで
野菜のおいしさを存分に！



栄養価 エネルギー：59kcal
(1人分) 食塩相当量：0.4g

材料（4人分）

- ・キャベツ 400g
- ・にんじん 60g
- ・ベーコン 40g
- ・パセリ 適量

A ・コンソメ顆粒 4g、水 480ml、塩 1.6g、こしょう 少々

作り方

- ① キャベツは芯の付いたままくし型に切る。
- ② にんじんは厚さ5mmの輪切りにする。
- ③ ベーコンは幅1cmに切る。
- ④ 鍋に①を入れ②・③をあいたところに入れ、Aを入れ、落しふたをして火にかける。煮立ったら弱火にして、柔らかくなるまで40分から50分ほど煮込む。
- ⑤ キャベツの芯を取り除き、食べやすい大きさに切って器に盛る。そこに、にんじんとベーコンを添えて煮汁をかける。お好みでパセリを振りかける。