



豆板醤入り野菜スープ



豆板醤が入っているので、薄味でも満足◎
夏はミニトマトを入れて爽やかに♪

材 料 (4人分)

キャベツ	2枚	水	640ml
にんじん	40g	コンソメ	小さじ2/3
玉ねぎ	小1個	豆板醤	小さじ2/3
ベーコン	2枚	こしょう	少々
小松菜	1株		

作 り 方

- 1 キャベツとにんじんは色紙切りに、玉ねぎは半分に切って薄くスライスする。
ベーコンは1cm角に切る。
小松菜はざく切りにする。
- 2 鍋に水、にんじん、玉ねぎ、コンソメを入れて火にかける。
- 3 沸騰してきたら、キャベツとベーコンを加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 4 小松菜を加え、ひと煮立ちしたら豆板醤とこしょうを加え、味を整える。

副菜

1人分栄養価：エネルギー 65kcal 塩分 1.2g