

汁物 【キャベツのスープ】		使用野菜量 <1人分> 105g			
<材料>4人分 ・キャベツ 200g (葉4枚) ・鶏骨 40g ・人参 40g (M 1/4本) ・水 720g ・玉ねぎ 150g (小 2個) ・長ねぎ(スープ) 青いところ ・長ねぎ 40g (4cm位) ・しょうが(スープ) 1かけ (小1/2 弱) ・アスパラガス 40g (2本) ・セイジ 少々 ・塩 4.8g (小さじ1) ・タイム 少々 ・短冊ベーコン 20g ・しょうゆ 10g (大さじ1/2 強) ・サラダ油 4g (小さじ1) ・こしょう 少々					
<作り方> 1 とりがらスープをとっておく。 2 キャベツは、短冊切り、人参は、短冊切り、玉ねぎは、半月スライス切り、長ねぎは、小口切りにする。アスパラは、斜め切りしておく。 3 サラダ油でベーコンを炒め、人参、玉葱を軽く炒め、1のガラスープを加える。 4 3が煮たったら、野菜を加え、調味料で味を調える。					
<1人分当たりの栄養価>					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
60kcal	2.2g	3.1g	7.1g	1.6	ビタミンC 23mg
コメント			できあがり写真		
・ガラスープは、前もって、多めに作って冷凍し、使用すると朝の一品として短時間で出来上がります。					
作成者の所属					
清瀬市					