

副菜

【キャベツとトマトのスープ煮】

使用野菜量 <1人分> 160 g

<材料>4人分

- | | | | |
|------------------|--------------------------|-------|-------|
| ・ベーコン | 80g | ・サラダ油 | 小さじ1 |
| ・キャベツ | 200g (M 1/6個) | ・塩 | 小さじ1 |
| ・玉ねぎ | 200g (M 1個) | ・こしょう | 少々 |
| ・完熟トマト | 220g (L 1個) (ホ-ルトマト缶でも可) | ・にんにく | ひとかけ |
| ・ホールコーン(冷凍または缶詰) | 50g | ・水 | 600cc |



<作り方>

- 1 にんにくはみじん切り、ベーコンは短冊切り、玉ねぎはスライス、キャベツとトマトはざく切りにする。
- 2 鍋に油を熱し、にんにくを香りよく炒める。ベーコン、玉ねぎを加えよく炒める。
- 3 水を加え調味する。
- 4 あくをとり、キャベツ、ホールコーン、トマトを加え煮る。
- 5 味をととのえ、仕上げる。

<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
139kcal	10.8g	2.8g	11.5g	2.0g	

コメント

できあがり写真

- ・鍋一つでつくる簡単スープです。
- ・トマトの皮が気になる場合は湯むきをしてよい。



作成者の所属

小平市