



ベーコンとキャベツのスープ

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

2人前

3～4人前

- ・凍 ベーコン
- ・キャベツ

1パック(40g)
150g

1パック(80g)
300g

【家庭で用意】

- 「・トマトケチャップ
- A・コンソメ
- 「・水
- ・塩・こしょう
- ・乾燥パセリ

大さじ1
1個(6g)
300ml
適量
適量

大さじ2
2個(12g)
600ml
適量
適量

(栄養成分1人前(257g)あたり)(全体を2人分として計算)

☐ 76kcal ☐ 蛋 4.1g ☐ 脂 3.5g ☐ 炭 7.7g ☐ 塩 2.5g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
ベーコン		●	●					

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。
※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。
※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にしてください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

しっかり煮込むことでケチャップの酸味が飛びます。

【下ごしらえ】

ベーコンは解凍しておきます。

- ① ベーコンは食べやすい大きさに切ります。
- ② 鍋にA、①、キャベツを入れて中火にかけます。
- ③ 具材に火が通ったら塩・こしょうで味を調え、火からおろします。
- ④ 器に盛り、乾燥パセリを散らしたらできがり。