



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	1パック(40g)	1パック(80g)
・キャベツ	150g	300g
【家庭で用意】		
┌ ・トマトケチャップ	大さじ1	大さじ2
A ・コンソメ	1個(6g)	2個(12g)
└ ・水	300ml	600ml
・塩・こしょう	適量	適量
・乾燥パセリ	適量	適量

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あがり。

(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してください。