



コンソメジュリアン

材料（4人分）		作り方
ベーコン（短冊切り）	40g	<p>① 鍋に油を熱し、ベーコン、たまねぎ、セロリを炒める。</p> <p>② 水を入れ、沸騰したら、にんじん、キャベツ、セロリの葉を入れて煮る。</p> <p>③ 調味料で味を調える。</p> <p>※セロリは葉の部分も使う。</p> <p>☆調理のポイント☆ ベーコンとたまねぎをしっかり炒めると、甘みのあるスープに仕上がります。また、お好みでコンソメを加えてもおいしいです。</p>
たまねぎ（スライス）	1個	
セロリ（スライス）	1/2本	
キャベツ（せん切り）	120g	
にんじん（せん切り）	1/4本	
油	適宜	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
水	2カップ	

ひとこと Memo

ジュリアンとは「せん切り」という意味です。せん切り野菜たっぷりのベーコンのうま味がおいしいスープです。



【1人分の栄養価】

エネルギー	51kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	2.9g
食塩相当量	0.8g

