

スープ・汁物レシピ (白菜とベーコンのスープ、オニオンスープ)



白菜とベーコンのスープ



材料 (4人分)

たまねぎ	20g
にんじん	20g
白菜	80g
ベーコン	1枚
コンソメスープの素	小さじ1杯
鶏がらスープの素	少々
しょうゆ	小さじ2/3杯
水	2.5カップ

- 1 たまねぎ、にんじん、白菜は食べやすい大きさに切っておきます。ベーコンは細切りにします。
- 2 鍋に水と野菜、ベーコンを入れて火にかけ、野菜に火が通ったら調味料を入れて、味を調べて出来上がりです。

*白菜をキャベツや小松菜に変えても美味しくいただけます。

1人分の栄養成分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
23kcal	1.0g	1.2g	2.0g	0.8g

オニオンスープ



材料 (4人分)

たまねぎ	小さめ1個
バター	小さじ1杯
ベーコン	1/2枚
鶏がらスープの素	小さじ1/5杯
コンソメスープの素	小さじ1/2杯弱
しょうゆ	小さじ1/3杯
塩	少々
水	2.5カップ

- 1 たまねぎを薄切りにします。
- 2 鍋にバター、たまねぎを入れて弱火でよく炒めます。飴色になるまで焦がさないように炒めます。
- 3 たまねぎが飴色になったら薄切りにしたベーコン、水を入れて煮ます。
- 4 調味料を入れて味を調べたら出来上がりです。

*たまねぎは薄切りにしてラップに包み、冷凍用保存袋に入れて冷凍保存していたものを使うと、冷凍したことで組織が壊れて短時間で飴色のたまねぎになります。

1人分の栄養成分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
33kcal	0.9g	2.0g	2.9g	0.7g