



ベーコンの塩味だけ、
かぶの旨味をいかしたスープ煮

かぶの ベーコンと スープ煮

●材料 (2人分)

- ・ベーコン 40g
- ・かぶ 250g
- ・かぶの茎 8g
- ・にんじん 50g
- ・水 300ml
- ・あらびきこしょう 少々

●作り方

- 1 ベーコンは1cm幅、かぶとにんじんは皮をむいて乱切りにする。
- 2 かぶの茎はゆでて、細かく切っておく。
- 3 鍋に1を入れ、分量の水をくわえてやわらかくなるまで煮る。
- 4 器に盛り付け、かぶの茎を上にし、あらびきこしょうをふる。

●栄養価

エネルギー 112kcal たんぱく質 3.7g 脂質 8.0g 炭水化物 8.3g 食塩相当量 0.4g