



いろいろスープ

副菜

栄養価 1人分
エネルギー 40kcal
たんぱく質 1.8g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

ベーコン	1枚
にんじん	1/3本
キャベツ	3枚
ほうれん草	2株
ホールコーン	50g
カットわかめ	小さじ1/2
コンソメ（顆粒）	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
〔片栗粉	大さじ1
水	大さじ1
水	600ml



作り方

- ① にんじん、キャベツは色紙切りにする。
- ② ほうれん草はゆでてさまし、水気をきって、2cm位の長さに切る。
- ③ ベーコンは短冊切りにする。
- ④ カットわかめは水で戻す。
- ⑤ 卵は溶きほぐす。
- ⑥ 鍋を熱してベーコン、にんじんを炒める。
- ⑦ 鍋に水を加え、あくをとりながら煮る。
- ⑧ キャベツ、コーン、わかめ、調味料を入れる。
- ⑨ 水溶き片栗粉を加え、沸騰したら⑤を少しずつ回し入れる。
- ⑩ ほうれん草を加える。

