



# だいとう キラキラ大東

## じゃがいもの スープに

たいりょう も あま  
大量のじゃがいもを持て余し  
さいてき  
ているときにも最適です。

レッツ♪

クッキング



### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・とり肉(小間) … 100g
- ・ベーコン … 40g
- ・じゃがいも … 6個
- ・たまねぎ … 1個と半分
- ・にんじん … 1本
- ・ホールコーン … 100g
- ・キャベツ … 4分の1
- ・マッシュルーム … 50g
- ・油 … 小さじ1
- ・水 … 4カップ
- ・がらスープの素 … 大さじ2半
- ・塩 … 小さじ1と半分
- ・こしょう … 少々
- ・しょうゆ … 大さじ1強
- ・白ワイン … 小さじ2

### つく かた 【作り方】

- ①鍋に油を熱し、短冊切りのベーコン、とり肉を炒める。
- ②薄切りのたまねぎ、いちょう切りのにんじんを入れて炒め、水、がらスープの素を入れる。
- ③厚めのいちょう切りをしたじゃがいも、ホールコーン、スライスしたマッシュルームを入れ、煮る。
- ④ざく切りにしたキャベツを入れ、調味料をすべて加え、やわらかく煮えたら、完成。

### えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー: 219キロカロリー

たんぱく質: 14.3グラム

脂肪: 8.8グラム

塩分: 3.0グラム