



# 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 大量のじゃがいもも 持って余し  
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 【材料】(4人分)

- ・ とり肉 (小間) … 100 g
- ・ ベーコン … 40 g
- ・ 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 … 100 g
- ・ キャベツ … 4 分の 1
- ・ マッシュルーム … 50 g
- ・ 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、いちよ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 厚めのいちよ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 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