



だいとう キラキラ大東

レッツ♪

クッキング

しろ まめ 白いんげん豆 のスープ



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ベーコン…20g
- ・しめじ…1パック
- ・キャベツ…2枚
- ・たまねぎ…中サイズ半分
- ・にんじん…4分の1本
- ・だいこん(葉付)…4分の1本
- ・こまつな…1株
- ・白いんげん豆(水煮) ……60g
- ・ほたて(水煮)…30g
- ・マッシュルーム(缶)…30g
- ・塩…小さじ1強
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・油…小さじ1
- ・白こしょう…少々
- ・とりがらスープの素…小さじ2
- ・水…4カップ

つく かた 【作り方】

- ①たまねぎ、キャベツは1.5センチ角切り、だいこんとにんじんはいちょう切り、こまつなとだいこんの葉は熱湯でさっとゆで、冷水にとって冷ましたあと軽くしぼって2センチ幅に切る。しめじは小房に分け、ベーコンは短冊切りにする。
- ②油を熱し、ベーコンを炒め、にんじん、たまねぎも炒める。
- ③②に水ととりがらスープの素を入れてわかし、キャベツ、ほたて水煮、白いんげん豆、だいこん、しめじ、マッシュルームを入れて煮込む。
- ④調味料、大根の葉、こまつなを加えて完成。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：294キロカロリー
たんぱく質：24.0グラム
脂肪：11.4グラム
塩分：0.5グラム