



だいとう キラキラ大東

レッツ♪

クッキング

ソパデアホ

スペイン料理です。固くなった
フランスパンをよみがえらせる
ニンニク味のスープです。



ざいりょう にんぶん 【材料】（4人分）

- ・ベーコン……16g
- ・にんにく……1かけ
- ・オリーブ油……小さじ1
- ・鶏がらスープの素……小さじ2
- ・水……4カップ
- ・ほうれんそう……2分の1わ
- ・たまご……2個
- ・フランスパン……2切れ
- ・塩……小さじ1
- ・白こしょう……少々
- ・パプリカ粉……少々
- ・パルメザンチーズ……お好み

つく かた 【作り方】

- ①鍋に油を熱し、ベーコンをよく炒め、みじん切りにんにくを入れ、さらに炒めます。
- ②パプリカ粉を入れ、水と鶏がらスープの素を入れます。
- ③調味料を入れ、スライスして4つ切りにしたフランスパンを入れる。
- ④さらに溶いたたまごとチーズを加える。
- ⑤最後にさっとゆでて冷水で冷まし、しばっておいたほうれんそうを2センチくらいの長さに切り、散らす。

えいようか ぶん 栄養価（ひとり分）

エネルギー：106キロカロリー

たんぱく質：6.6グラム

脂肪：5.4グラム

塩分：0.3グラム