

白菜とベーコンのスープ蒸し

調理時間 20分

《 材 料 》

白 菜	4 枚
セロリ	1 本
人 参	1/2 本
玉 葱	1/2 個
ベーコン	4 枚
水	800 cc
固形スープ	2 個
塩	小 2
コショウ	少々

《 作り方 》

白菜・すじを取ったセロリ・ベーコンは5 cm 程度の長さに切り、玉葱はくし切りに、人参は、薄い輪切りにしておきます。

耐熱性の器に野菜とベーコンを入れ、水と固形スープ・塩・コショウを合わせたものを加え蒸し器で10分蒸すか、またはラップをかけ電子レンジに3～4分かかります。

熱いので下皿にのせると良いでしょう。



【おいしさのヒミツ】

蒸し器に入れる時、器の下に布巾をひいておくと、簡単に取り出せます。

お料理上手メモ

野菜等の下処理がいらず、器のまま調理し食卓に出せるので後片付けがほとんどいりません。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
131 kcal	4.4 g	9.9 g	6.9 g	3.5 g