



## 【春野菜の味噌クリームスープ】

162キロカロリー  
食塩相当量 0.9g

材料名	1人分量(g)	作 り 方
ベーコン	10	① ベーコン、じゃが芋、玉葱、キャベツは1cm角に切る。 ② いんげんは筋を取り下茹で、1cm幅に切る。 ③ 鍋にバターを入れ、①を炒める。 ④ 全体に油が回ったら、水・ガラスープの素を入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。 ⑤ みそ・牛乳・②を加えて加熱する。 ⑥ 器に盛り付けて、お好みでこしょうをふる。
じゃが芋	30	
玉葱	20	
春キャベツ	30	
さやいんげん	5	
コーン	5	
バター	2.0	
がらスープの素	1.0	
水	75	
牛乳	75	
味噌	1.0	
こしょう	適宜	

春キャベツに、新玉葱…春が旬の美味しいお野菜がもりもり入った具だくさんのスープです。  
牛乳を加えて、味噌を減らすことで減塩にもなります。  
お味噌汁を洋風アレンジで楽しみましょう♪

