

料理名 白菜とツナのスープ



材料（4人分）

白菜	200g
ベーコン	60g
にんにく	1片
オリーブ油	大さじ1
ツナ缶（水煮）	70g
ブイヨン	600cc
さやいんげん	30g
塩・こしょう	少々



作り方

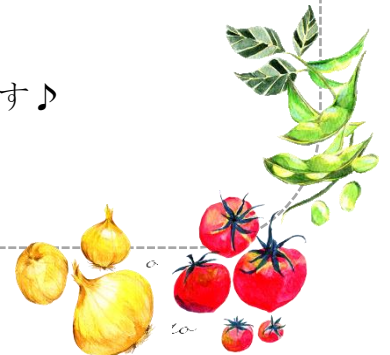
1. 白菜は幅1cm、ベーコンは5mm幅、にんにくはみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて、弱火で熱し、ベーコンを加えて炒める。更に白菜を加えて中火で炒める。
3. 白菜がしんなりしたらツナ缶を入れ、ブイヨンを加えて10分間煮る。
4. 斜め切りにしたさやいんげんを加えて、ひと煮立ちさせ、塩こしょうで味を調える。

POINT

水煮のツナ缶を使うことで、あっさりとしたスープになります♪

栄養価

エネルギー 123kcal たんぱく質 6.0g 脂質 9.5g 塩分 1.5g



（有帆校区）