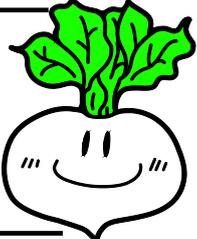


かぶとベーコンのスープ

材料	分量(1人分)	作り方		
かぶ かぶの葉 人参 玉ねぎ ベーコン バター 小麦粉 だし汁 豆乳 味噌	40g 13g 20g 25g 5g 4g 3g 100cc 100cc 7.5g	<p>① かぶの葉、かぶ、人参、玉ねぎは1cmの角切り、ベーコンは細く切る。</p> <p>② 鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、人参、ベーコン、かぶの順に中火で炒める。小麦粉を振り焦がさないように弱火で炒め、だし汁を加えて時々混ぜながら煮る。</p> <p>③ 野菜が柔らかくなったら、かぶの葉を加え、味噌と豆乳を加えて好みでこしょうを振る。</p>		
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>かぶの葉は、カロテンのほかビタミンB1、B2、Cなどを豊富に含むので美肌効果も期待されます。</p> </div>		
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>白い実の部分は消化酵素のジアスターゼが含まれているので、胃もたれや胸焼けの解消に期待されます。</p> </div>		
				
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
157kcal	7.5g	8.0g	1.4g	