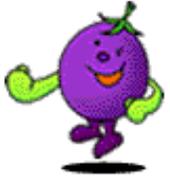




おいしい! たのしい!  
摂津市給食レシピ!



烏飼ナスくん



## ●かぶのスープ



セッピー

### かぶのスープ

平成30年1月23日の献立 (材料は1人分)

#### 〔材料〕

バラベーコン	7g
かぶ・根	30g
にんじん	10g
じゃがいも	20g
ちんげんさい	20g
薄口醤油	4g
塩	少々
こしょう	少々
濃縮スープ	8g



春の七草に数えられるスズナが“かぶ“のことです。かぶには、胃や腸の働きを整える効能が期待できます。また、食物繊維も多く含んでいるため、腸内環境を整えてくれます。

#### 〔作り方〕

- ベーコン・・・1cm幅に切る
- かぶ・・・・・・いちょう切り
- にんじん・・・・いちょう切り
- じゃがいも・・・いちょう切り
- ちんげんさい・ゆがいて小口切り
- 濃縮スープ・・・130ccのスープをとる

- ① スープでベーコン、野菜を煮、材料がやわらかくなれば調味し、ちんげんさいを加え出来上がり!

