



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



春の味覚「菜の花」を味わう! 菜の花とベーコンのおみそ汁



一人あたりのエネルギー 71kcal	食塩相当量 1.1g	調理時間 約15分
------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

菜の花…………… 1/2束(100g相当)
ベーコン…………… 1枚(20g相当)
だし汁…………… 1・1/2カップ
みそ…………… 小さじ2
オリーブ油…………… 小さじ1

■作り方

- ①菜の花は根元を切り落とし、半分の長さに切り、ベーコンは2cm幅に切る
- ②鍋にだしを入れて中火にかけ、煮立ったらみそを溶き入れ、ひと煮立ちしたら火を消す
- ③器に盛り、オリーブ油を垂らす

cooking memo