



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.



かぶ葉や皮も
使うので
かぶの甘みを
余すことなく
味わえます



かぶを楽しもう！ かぶとベーコンのスープ



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
53kcal	1.1g	約15分

この表示値は目安です

■材料（4人分）

かぶ・・・・・・・・・・・・・・・・・・2個
かぶの葉・・・・・・・・・・・・・2個分
ベーコン・・・・・・・・・・・・・・2枚
バター・・・・・・・・・・・・・・10g
A 水・・・・・・・・・・・・・・600ml
コンソメ（顆粒）・・・・・・・・小さじ2
塩・こしょう・・・・・・・・・・少々

■作り方

- ① かぶは洗って皮付きのまま7～8mm幅のくし切りにする
- ② かぶの葉は長さ3cmに切る
- ③ ベーコンは1cm幅に切る
- ④ 鍋にバターと③を入れ、中火でさっと炒め、①を加えてさらに炒め、油が全体に回ったらAを加え、沸騰したら灰汁を取り、蓋をして弱火で3分程度煮る
- ⑤ ④に②を加え、1～2分煮たら、塩・こしょうで味を調える

cooking memo