

かぶのスープ

1人分 74kcal 食塩相当量 0.8g

材料：2人分

かぶ	160g
かぶの葉	30g
長ねぎ	30g
ベーコン	15g (1枚)
オリーブ油	3g (小さじ1弱)
顆粒コンソメ	3g (小さじ1)
水	300ml (1と1/2カップ)
こしょう	少々

- ① かぶの皮をむいて、薄めのいちょう切りにする。葉は細かく刻む。
- ② 長ねぎは縦半分にした後、1cm幅に切る。ベーコンは5mm幅に切る。
- ③ 鍋にオリーブ油を入れて火にかけ、②を焦げないように弱火で炒める。長ねぎが柔らかくなってきたら、かぶを加えて軽く炒める。
- ④ ③に水を加えて弱火でかぶが潰せるくらいまで煮込む。
- ⑤ ④のかぶを軽くお玉でつぶし、こしょうで味をととのえる。

