

キャベツの外葉と ベーコンのスープ



もったいない
MOTTAINAIレシピ



レシピ: 東京家政学院大学
人間栄養学科生

材 料	分量(2人分)
キャベツの外葉	2枚
玉ねぎ	40g
にんじん(皮つき)	30g
スライスベーコン	2枚
水	400mL
コンソメ顆粒	小さじ2
黒こしょう	少々

*シンプルな工程で、簡単調理！
捨ててしまいがちなキャベツの外葉やにんじんの皮も、よく煮込むことで美味しく仕上がります。

- ①キャベツの外葉は食べやすい大きさにざく切りにする。玉ねぎは皮をむき薄切りにする。にんじんは皮つきのまま、細切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋に水と野菜を入れ煮込み、野菜がやわらかくなったらベーコンを加える。
- ③コンソメで調味し、さっと煮込み、最後に黒こしょうを入れ仕上げる。