

# 野菜のポタージュ

材料 4人分

人参、キャベツ、玉ねぎ、  
大根、じゃがいもなど  
合わせて 300g  
ベーコン 20g  
スープ コンソメ 1個  
〔水 350ml  
塩、こしょう 少々



- ① 用意した野菜は1cm角くらいに細かく切る。
- ② 鍋で細かく切ったベーコンと①をさっと炒め、スープを加えて柔らかく煮込む。
- ③ ②をミキサーにかけ、鍋に戻してから再び温め、塩、こしょうで味を調える。

一人分			
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
55	1.5	31	0.6