

お家で作ってみませんか♪

具だくさんの食べるスープ♪



おかず：汁もの

## キャベツと卵のスープ

お好みで、にんにくとブラックペッパーを多めに入れてもおいしいですよ！



### 材 料（4人分）

・たまご	2個
・ベーコン	20g
・キャベツ	100g
・にんじん	20g
・もやし	50g
・おろしにんにく	少々
・オリーブオイル	少々
・コンソメ	小さじ1
・白ワイン	小さじ1
・塩	少々
・ブラックペッパー	少々
・片栗粉	小さじ1

A



### 作 り 方

- ①ベーコン、キャベツ、にんじんは千切りにする。
- ②鍋にオリーブオイル、にんにく、ベーコンを入れて、こげないように香りが出るまで炒める。
- ③にんじんも加えてさっと炒めたら、300ml程度の水を加える。
- ④沸騰してきたら、キャベツともやしを加え、Aの調味料で味を調える。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、たまごを流し入れ、仕上げにブラックペッパーを加える。

### 栄養価（1人分）

エネルギー61kcal / たんぱく質3.8g / 脂質3.9g / 塩分0.8g