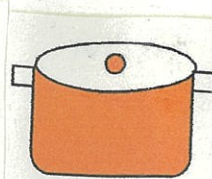


このレシピで

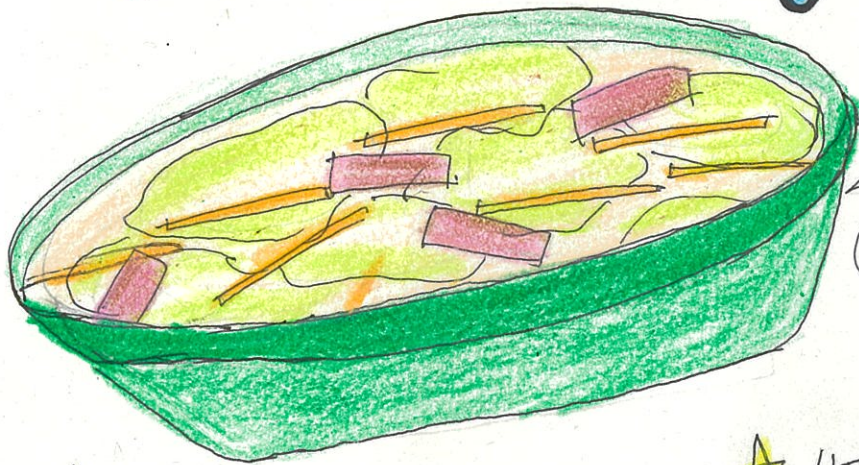
野菜が **100** g

とれます♪

ここがスゴイ！！



白菜のトトロスープ



Point

白菜をトトロにすることで、
芯まで“全部”
おいしく食べられます！

★材料 (1人分)

- ・白菜 中サイズの葉1枚(80g)
- ・にんじん 20g
- ・固形コンソメ 1/2個(26g)
- ・ベーコン 1/2枚(10g)
- ・水 150cc
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

★作り方

- ① 食材を切る
白菜・ベーコン…1cm幅
にんじん…せん切り
- ② 分量の水を沸かし、①を入れ、
3~5分火を通す。
- ③ コンソメを加え、溶けたら、味を
みながら塩を加え、火を止める。
- ④ 器に盛り、お好みでこしょうを振る。