

## 副菜

# ジュリアンスープ

### ●材料（2人分）

|           |                  |
|-----------|------------------|
| ・キャベツ     | 葉 1枚             |
| ・ベーコン     | 1/2枚（10g）        |
| ・玉ねぎ      | 1/8個             |
| ・人参       | 1/6本             |
| ・コンソメ（粉末） | 小さじ1/2           |
| ・塩        | 少々               |
| ・こしょう     | 少々               |
| ・水        | 2カップ強<br>（220ml） |



### 栄養素（1人分）

|        |        |
|--------|--------|
| エネルギー  | 35kcal |
| たんぱく質  | 1.3g   |
| 脂質     | 2.1g   |
| 食物繊維総量 | 1.0g   |
| 食塩相当量  | 0.6g   |

### 栄養士のコメント

千切り野菜が入ったスープです。「ジュリアン」とは、フランス語で女性の髪のように細いという意味があります。



### ●作り方

- ① 野菜（キャベツ・玉ねぎ・人参）は長さ3cmの千切りにする。ベーコンは1cm位の短冊切りにする。
- ② 鍋に水と1の材料を入れ、1に火が通ったらコンソメを入れる。
- ③ 材料に火が通ったら、塩こしょうで味を調える。