

## 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 (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。