

3. キャベツのコンソメ煮 に

一人分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	88kcal	3.2g	4.3g	9.5g	1.6g



材料 (2人分)	分量 (g)
キャベツ110
ベーコン20
コンソメ (1個)5
水200
ペンネ15
しお塩0.5
コショウ0.1
パセリ (乾)0.1

使ったところ：内側の葉っぱ

作り方

- ①キャベツは1/4玉をさらに半分切り、くし形に切る。
- ②ベーコンは1センチ幅に切る。
- ③鍋に水とコンソメを入れ火にかける。
- ④沸いてきたらキャベツとベーコンとペンネを入れ煮る。
- ⑤キャベツに火が通ったら塩、コショウを振り、上にパセリを飾る。