

塩もみキャベツと トマトのスープ

【1人分】

●エネルギー 73 kcal ●塩分 1.8 g

材料(2人分)

塩もみキャベツ	100g
トマト (種を取り1cm角に切る)	1/2個
ベーコン (細切り)	20g
コンソメスープの素	小さじ1/4
塩・こしょう	少々
粉チーズ	お好みで

作り方は
下に掲載



作り方

- ① 鍋に水2カップ、コンソメスープの素を入れ、煮立ってきたらベーコン、塩もみキャベツ、トマトを入れる。
- ② 最後に塩こしょう、粉チーズで味を調える。

冷凍もOK!
冷蔵庫で
自然解凍

塩もみ キャベツ



材料

春キャベツ	1/4個
塩	小さじ1/2

※塩はキャベツの重量の1.5%

作り方

- ① 1cm幅に切ったキャベツをジッパー付のポリ袋に入れて塩をふり、全体に塩が混ざるようもむ。空気を抜いて冷蔵庫で2～3時間おき、しんなりさせる。

