



春キャベツのスープ



エネルギー30Kcal 脂質0.7g 塩分1.2g

★材料（4人分）★

- ベーコン・・・・・・・・20g
- 春キャベツ・・・・・・・・150g
- たまねぎ・・・・・・・・80g
- にんじん・・・・・・・・20g
- パセリ・・・・・・・・2g
- 塩・・・・・・・・小さじ1/4(1.5g)
- こしょう・・・・・・・・少々
- うすくちしょうゆ・・大さじ1(15g)
- コンソメ・・・・・・・・小さじ1(4g)
- 水・・・・・・・・600cc

★作り方★

- ①ベーコン・春キャベツ・にんじんは短冊切り、たまねぎは千切り、パセリはみじん切りにする。
- ②鍋でベーコンをから炒りし、水を加えて煮立たせ、たまねぎ・にんじんを入れ調味する。
- ③最後に春キャベツとパセリを入れる。



★春キャベツ★



キャベツは、種まきの時期に差をつけて栽培されるので、一年中出回っています。春先の巻きのゆるくて葉の柔らかいものを「春キャベツ」といいます。キャベツには、胃腸を丈夫にしてくれるビタミンが含まれていて、大きめの葉を2～3枚食べると1日に必要なビタミンCをとることができます。

西条市では、春キャベツがたくさん栽培されています。

旬：3月～5月

★献立例★



コッペパン・春キャベツのスープ
グラタン・ブロッコリーの塩ゆで
ネーブル・牛乳



栄養士からのコメント

春キャベツは冬のキャベツと比べて、みずみずしく柔らかいので、野菜サラダにもピッタリです。