

# 汁と新香でキャベ2

エネルギー (1人前) 287kcal

- ・キャベツの味噌スープ 1人前 191kcal
- ・キャベツのお新香 1人前 96kcal



## 【材料2人分】

### キャベツの味噌スープ

- ・キャベツ 300g
- ・ベーコン 2枚
- ・小揚げ 1枚
- ・昆布 1枚(水400ml)
- ・味噌 大さじ2
- ・長ネギ 60g(1本)

### キャベツのお新香

- ・キャベツ 200g
- ・酢 大さじ1
- ・醤油 小さじ4
- ・砂糖 小さじ4
- ・塩 少々
- ・顆粒だし 小さじ1
- ・ゴマ油 小さじ1



## 汁と新香でキャベ2

① 水(400ml)に昆布を入れて昆布だし汁をつくる。



② キャベツをざく切りに、長ネギを薄く斜め切り、ベーコンと小揚げを1cm幅に切る。





## 汁と新香でキャベツ2

### キャベツのお新香

③ 密閉できる袋を用意し、調味料（酢・醤油・砂糖・塩・顆粒だし・ゴマ油）を袋に入れる。



④ さらにキャベツを袋に入れて、かるく揉んで完成。





## 汁と新香でキャベツ2

### キキベツの味噌新香プ

- ⑤ 鍋に昆布だし汁を入れ、キャベツ・ベーコン・小揚げを加えて煮立たせる。  
火を止めて味噌をとき入れる。



- ⑥ 器に盛り付け、長ネギを加えて完成。

