

たっぷりスイートらら キャベツのトマトスープ

キャベツのレシピ



キャベツをたっぷり食べられる
大満足のスープ

材料 (4人分)

スイートららキャベツ..... 1/2 個
タマネギ..... 1 個
ニンジン..... 1 本
ベーコン..... 4 枚
マッシュルームの水煮缶..... 1 缶
ニンニク..... 1 片
オリーブ油..... 大さじ 1
トマトの水煮缶..... 1 缶
固形スープの素..... 2 個
塩、コショウ..... 少々
ケチャップ..... お好みで

作り方

- 1 スイートららキャベツはざく切りに、タマネギ、ニンジンはさいの目切りに、ベーコンは 1 cm 幅に切ります。
- 2 鍋にオリーブ油とみじん切りにしたニンニクを入れ、中火で炒めます。よい香りがしてきたら、タマネギ、ニンジンを加え、さらに炒めます。
- 3 タマネギが透き通ってきたら、キャベツ、ベーコンを加え、軽く炒めてから、塩、コショウをふります。
- 4 トマトの水煮をつぶして鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えます。水気を切ったマッシュルームと固形スープの素も加え、煮込みます。
- 5 野菜に火が通ったらケチャップで味をととのえます。

ワンポイント

キャベツとタマネギからやさしい甘みが出ます。少しパンチがほしいけば、タバスコをひとふりしてからいただきます。