

カリフラワーの具だくさんスープ



【材料】 (3人分)

カリフラワー	1株
ベーコン	5～6枚
トマト	1/2個
ほうれん草	2束
水	400cc

《スープの調味料》

鶏ガラスープの素	小さじ2
醤油	小さじ1
塩	少々
コショウ	少々
ごま油	小さじ1/2

【下準備】

- ① 鍋に水を入れ、沸騰させておく。(スープに使用)
- ② カリフラワーは食べやすい大きさに切り、ラップをしてレンジで温める。(600wで約1分)
- ③ トマトは1センチの角切りにする。
- ④ ほうれん草は4センチに切る。
- ⑤ ベーコンは1センチに切る。

【作り方】

1. ①の鍋に、②のカリフラワーと⑤のベーコンを入れる。
2. ごま油以外の《スープの調味料》入れ、カリフラワーが好みの硬さになるまで煮る。
3. ③のトマトと④のほうれん草を入れ、ごま油を回し入れる。
4. ほうれん草に火が通ったら、火を止め、盛り付けて出来上がり。

！MEMO！

- ・冷蔵庫の余った食材を利用してみよう！
- ・カリフラワーは生でも食べられます。