

# Bacon

目覚まし朝食で  
元気いっぱい！



カロリー総量 97 kcal  
塩分 0.9 g  
(1人分)

## ベーコンミネストローネ

材 料 [4人分]	ベーコン	50g (3枚)	水	4カップ (800cc)
	玉ねぎ中	1/3 (80g)	洋風スープの素	1個
	トマト小	1個 (80g)	油	大さじ1
	キャベツ	2枚 (60g)	パセリ	少々
	キャベツ	20g (1/5本)	塩	少々

### 作り方

- ① トマトはへたを取って半分に、パセリはみじん切りにする。  
玉ねぎ、キャベツ、セロリは大きめのみじん切りにする。
- ② ベーコンを1cmはばに切る。
- ③ なべに、油、玉ねぎ、セロリ、キャベツを入れ、中火で炒める。
- ④ トマト、ベーコン、水、洋風スープの素を入れ、野菜がやわらかくなるまで、7~8分煮る。  
トマトの皮がはがれてきたら、皮を取り除く。  
トマトはへたを取って半分に、パセリはみじん切りにする。
- ⑤ 塩をくわえて味を整える。カップに入れ、パセリのみじん切りをのせて完成。