



# Bacon

ハムソベで  
すこやかレシピ

簡単元気レシピ

カロリー総量 277kcal  
塩分 2.6g  
(1人分)

## 厚切りベーコンとたっぷり野菜のレンジポトフ

**材 料** 厚切りベーコン ..... 100g      キャベツ ..... 1/8個  
[2人分] ジャがいも ..... 1個      洋風スープの素（固形） ..... 1個  
にんじん ..... 1/2 個      塩 こしょう

- 作り方**
- ①ベーコンは 4 等分に切る。玉ねぎは大きめのくし型切り、にんじんは厚さ 1 cm の輪切りにする。ジャがいもは皮をむいて 4 つに切る。キャベツは根元をつけたまま半分に切る。
  - ②大きく深めの耐熱皿か耐熱ボールに 1 の野菜、ベーコン、水 2 カップ、洋風スープの素を入れてラップをし、レンジで約 15 分加熱し、塩、こしょう各適宜で調味する。