

## 津田仙レシピ

津田仙が広めた西洋野菜を使ったおすすめレシピ！



### キャベツとあさりのカレースープ

#### ＜ キャベツ ＞

いろいろな料理に大活躍のキャベツ。ビタミンC、ビタミンK、キャベジン（ビタミンU）などが含まれます。キャベジンは、胃・十二指腸などに対する抗潰瘍作用があり、潰瘍の予防に効果があります。



材料（1人分）	作り方
ベーコン短冊切り 10g	① 玉ねぎ・じゃがいもは1.5cm、人参は1cm、キャベツは3cmの角切りにする。 ② サラダ油で玉ねぎ、ベーコン、人参、じゃがいもを炒め、水を加えてアクを取る。 ③ あさりは下洗いしてコーン、キャベツと一緒に②に加え、調味する。最後にパセリハーブをふる。 ④ できあがり！
玉ねぎ 20g	
じゃがいも 30g	
人参 10g	
むきあさり 7g	
キャベツ 20g	
冷凍ホールコーン 7g	
サラダ油 0.5g	
水 80g	
白ワイン 1g	
食塩 0.3g	
こしょう 0.03g	
コンソメ 0.8g	
醤油 1g	
カレー粉 0.2g	
粉パセリ 0.05g	