



《汁物》 キャベツのカレースープ

キャベツはビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含んでいます。ビタミンの中では特にビタミンUを豊富に含んでおり、胃や十二指腸の粘膜の新陳代謝を促し、修復します。また、がんを予防するイソチオシアネートという成分も豊富です。

▶材料（4人分）

ベーコン	…60g
キャベツ	…80g
玉ねぎ	…80g
にんじん	…40g
じゃが芋	…100g
サラダ油	…小さじ1/2
コーン	…40g
コンソメ	…2g
塩	…小さじ1/3
こしょう	…少々
しょうゆ	…小さじ1/3
カレー粉	… 小さじ1/4
水	…300ml

▶作り方

- ①キャベツ・玉ねぎは細切り、にんじん・じゃが芋はいちょう切りにする。
- ② サラダ油でベーコン・玉ねぎ・にんじん・じゃが芋を炒める。
- ③ 水・コンソメを入れて煮る。
- ④キャベツ・コーンを入れる。
- ⑤塩・こしょう・しょうゆで味付けをする。
- ⑥最後にカレー粉を入れる。