

2026年4月号

【料理名】せん切りキャベツの温玉スープ



【主材料】（2人分）

せん切りキャベツ（市販）……80g

ベーコン……2枚

温泉卵……2個

A 水……400 ml

A 顆粒スープの素……小さじ1/2

A 塩……小さじ1/3

【作り方】

1. ベーコンは1 cm幅に切る。
2. 鍋にAを入れて煮たせ、キャベツと①を加えて弱火で3～4分煮る。器に盛り、温泉卵を割り入れて粗びき黒こしょう少々をふる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝200 ml、1 合＝180 ml、大さじ1＝15 ml、小さじ1＝5 mlです。
- * 電子レンジは600W を使用しています。500 Wの場合は1.2 倍、700W の場合は0.8 倍の加熱時間が目安です。