



ポテトスープ



過去のレシピ等を
ホームページで紹介して
います。

材料（4 人分）		作り方
ベーコン（短冊切り）	40g	① 鍋に鶏がらスープの素と水、 じゃがいもを入れて煮る。 ② ベーコン、にんじん、たまねぎ を入れてさらに煮る。 ③ 野菜に火が通ったら、コーンを 入れ、塩・こしょうで味を調える。
じゃがいも（角切り）	中 2 個	
にんじん（いちょう切り）	小 1/2 本	
たまねぎ（スライス）	小 1/2 個	
ホールコーン	40g	
鶏がらスープの素（顆粒）	小さじ 2	
塩	小さじ 1/4	旬のブロッコリーを入れても、 おいしいですよ！
こしょう	少々	
水	600 c c	

ひとこと Memo

じゃがいもは炭水化物
の他、風邪の予防に効果が
あると言われるビタミン
C を多く含んでいます。

じゃがいもをたっぷり
使った、ほっこり温まる
スープを飲んで、寒さに負
けない体を作りましょう。



【1 人分の栄養価】

エネルギー	65kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	2.1g
食塩相当量	0.7g