



# スナップえんどうと新玉ねぎのコンソメスープ

## 栄養士コメント

カロリーと塩分の多いベーコンですが、適量を使用することで、美味しいスープの具に活用できます。旬のスナップエンドウの食感と新タマネギの甘みを楽しめるスープです。

## 作り方

：スナップエンドウは筋を取っておく。玉ねぎは薄切りにし、ベーコンは1センチ幅に切る。

：鍋に分量の水を入れ加熱し、沸騰したらスナップエンドウ、玉ねぎ、コンソメとベーコンを加えて、火が通ったら止める。

：器に盛り、ブラックペッパーをふって完成。



## 成分値 (1人分)

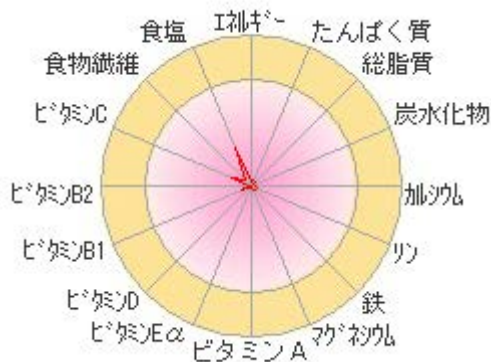
## 摂取値 単位

1. エネルギー	46 kcal
2. たんぱく質	2.4 g
3. 総脂質	1.6 g
4. 炭水化物	6.2 g
5. カルシウム	14 mg
6. リン	43 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	9 mg
9. ビタミンA	8 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.09 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	18 mg
15. 食物繊維	1.1 g
16. 食塩	0.6 g

## 材料 (1人分)

## 分量 単位

1. スナップえんどう	5	枚
2. 玉葱	1/6	個
3. ベーコン(豚)	1/2	枚
4. 減塩コンソメ	1/2	小缶
5. こしょう		適宜
6. 水	200	ml



(黄色い部分が範囲内です)