

## じゃがいもとカリカリベーコンの カレースープ

エネルギー 83 kcal  
カルシウム 7.0 mg

たんぱく質 2.3 g  
食物繊維 0.8 g

脂質 4.0 g  
食塩相当量 0.5 g



### <材料4人分>

	じゃがいも	大1個(200g)
	ベーコン	40g
	セロリ	1/4本(40g)
A	水	500cc
	コンソメ	小さじ1
	カレー粉	少々
	こしょう	少々

### ポイント

セロリの香りやカレーの風味が効いたスープです。物足りなく感じた時は、塩分の少ないカレー粉やこしょうを足して味を調節しましょう。

### <作り方>

- ① じゃがいもは短冊切りにして水にさらす。ベーコンは1cm幅に切る。セロリは薄切りにする（葉の部分も一口大にする）。
- ② 鍋を火にかけて、ベーコンをよく炒める。
- ③ ②にセロリとAを加えて加熱し、ひと煮立ちしたらじゃがいもを加え、こしょうで味を調える。  
※コンソメで味がつくので、カレー粉は香りがする程度に加えればOK。