



瀬戸内市 管理栄養士



野菜たっぷりコンソメスープ



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：31 kcal

たんぱく質：1.0 g

脂 質：0.2 g

炭水化物：7.3 g

食塩相当量：0.7 g

【材料（4人分）】

キャベツ	80 g
玉ねぎ	100 g
にんじん	40 g
コーン缶	60 g
水	600ml
コンソメ	1個(5.3 g)
塩	少々

【下準備】

○キャベツ・・・食べやすい大きさに切る

○玉ねぎ・・・繊維を切るように、食べやすい大きさに切る

○にんじん・・・輪切りにし、ハート型で抜く

【作り方】

① 鍋に水、玉ねぎ、にんじんを入れて煮る。

やわらかくなってきたら、キャベツ、コーン、コンソメを加える。

② 塩を入れて味を整える。

野菜とコンソメの簡単スープです。

好みの野菜やハム、ソーセージなどを入れてアレンジできます。