

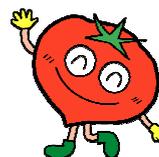
栄養委員おすすめ野菜たっぷりスープ（2種）

総社市栄養改善協議会

セロリ入り

ミネストローネ

食品名	数量（6人分）	下準備	作り方
水煮大豆	30g	5mm幅に切る さいの目切り さいの目切り 5mm幅に切る みじん切り	① ベーコン、たまねぎをオリーブ油で炒め、Aと大豆・じゃがいも・セロリを加えて煮る。 ② ①にトマト缶を加え、塩・こしょうで味を調え、スープ皿に盛り、パセリを散らす。
ベーコン	1/2枚		
たまねぎ	120g		
じゃがいも	中1個		
セロリ	小1本		
トマト缶	200g		
オリーブ油	小さじ1/2		
パセリ	少々		
塩	少々		
こしょう	少々		
A { 水	カップ5		
固形スープ	1と1/2個		



セロリ入り

野菜たっぷりスープ

食品名	数量（6人分）	下準備	作り方
じゃがいも	100g	} さいの目切り	① 鍋に水とじゃがいも、たまねぎ、セロリ、にんじんを入れて火にかける。 ② やわらかくなったらコンソメとブロッコリーを加え、ひと煮立ちさせる。 ③ 味をみて塩こしょうで調味する。
たまねぎ	100g		
セロリ	100g		
にんじん	50g		
ブロッコリー	20g		
水	3カップ		
固形スープの素	1個		
塩	少々		
こしょう	少々		