

食べるベジスープ



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー: 43kcal
- ・たんぱく質: 2.8g
- ・脂質: 1.3g
- ・炭水化物: 7.2g
- ・食塩相当量: 1.1g

野菜量
240g

食品名	分量 (4人分)	下準備	作り方
A { キャベツ	120g	一口大に切る	① 鍋に水を入れて中火で熱し、Aを入れて煮る。 ② 具材が柔らかくなったら B を入れて味をととのえ、火からおろす。 ③ 器に盛り付ける。
{ にんじん	60g(1/2本)	短冊切り	
{ 玉ねぎ	60g(1/4個)	1cmの薄切り	
{ しめじ	80g(約1房)	小房に分ける	
{ ゆで大豆	40g		
水	600ml		
B { コンソメ	小さじ2		
{ 塩	ひとつまみ		
{ こしょう	少々		

☆塩ひとつまみとは、親指・人差し指・中指の3本でつまむくらいです。
はかりを用いる場合は、0.5gです。

☆ポイント☆

野菜ときのこをたっぷり使っているため、野菜の味や甘みをしっかりと感じられます。素材のうまみを活かした、やさしい味付けの一品です。

