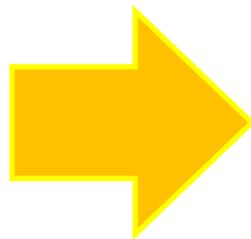


副菜編 もっと野菜を！ ～コマが回る食べ方のコツ



■ コンソメスープ



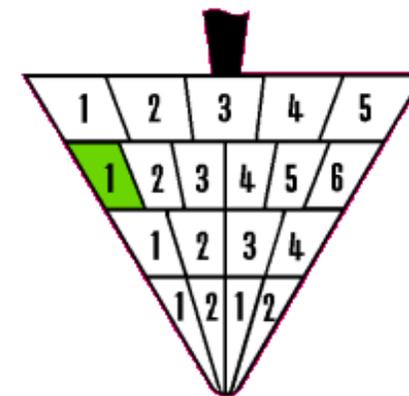
野菜総重量 75g

食事バランスガイド

・副菜 1つ(SV)

～ 栄養価 ～

・エネルギー	47kcal
・タンパク質	0.8g
・カルシウム	25mg
・カリウム	152mg
・食物繊維総量	1.4g
・食塩相当量	1.1g



■ コンソメスープ ～レシピ～

材 料	分量(1人分)
玉ねぎ	25g
にんじん	20g
キャベツ	25g
バター	2.5g
固形コンソメ	1/3個
塩	少々
こしょう	少々
カレー粉	少々
水	150cc

< 作り方 >

- ①玉ねぎ、にんじん、キャベツは1～2cm角に切る。
- ②鍋にバターを入れて、玉ねぎ、にんじんを炒めてしんなりしてきたらキャベツ、水、固形スープを加えて蓋をして煮込む。
- ③キャベツ、にんじんが柔らかくなったら、塩、こしょう、カレー粉を入れる。

★ ポイント ★

- ・かくし味にカレー粉をいれることでピリッとした味付けのスープになり、塩の量も少なくて済みます。
- ・汁物にするときは、野菜やきのこで具たくさんにすると食物繊維やカリウムをとることができます。

