



野菜を食べよう!

野菜たっぷりコンソメスープ



作り方

- ①たまねぎ、にんじんはさいの目切り、トマトはくし切り、キャベツは一口大に切る。じゃがいもはさいころ角に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、にんじん、たまねぎを炒める。じゃがいもを加え、さらにキャベツとトマトも加えて炒める。
- ③②に水、コンソメ、塩を入れ、沸騰したら蓋をして野菜がやわらかくなるまで10~15分煮込む。
- ④にんにく、黒こしょうを入れ、味を整える(刻んだパセリをのせてもよい)。

材料(4人分)

- ・たまねぎ 1/2個(100g)・黒こしょう 少々
- ・にんじん 1/2本(60g) ・サラダ油 大さじ1
- ・じゃがいも 1個(120g)
- ・トマト 1個(200g)
- ・キャベツ 2~3枚(100g)
- ・水 640ml
- ・顆粒コンソメ 小さじ2
- ・塩 小さじ $1/6$
- ・にんにく (チューブ) 小さじ1

調理時間
25分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	85	kcal
たんぱく質	1.7	g
脂質	3.2	g
炭水化物	13.3	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	115	g

おすすめ ポイント

トマトとにんにくの風味で、うす味でもおいしいスープです。
煮込むことで、野菜もたくさんとれます。