

簡単!野菜レシピ 16



いろいろ野菜スープ

<材料> <4人分>

ウインナー 1本
 トマト 中 1個
 玉ねぎ 小 1個
 人参 1/3本
 キャベツ 1枚
 小松菜 小1/4束
 水 600ml
 固形スープ 1個 塩・こしょう 少々



<作り方>

- ① ウインナーは1cm幅の輪切りにする。トマト・玉ねぎ・人参・キャベツ・小松菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に、水・固形スープ・1を入れて火にかける。煮立ったらアクを取り、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 味をみて、塩とこしょうで調味する。

<メモ>

・冷蔵庫にある野菜をいろいろ入れて
 具たくさんスープを食べましょう。

<1人分 栄養価 >

エネルギー 49kcal
 たんぱく質 1.9g
 脂質 1.6g
 食塩相当量 1.2g

「ヘルスマイト（食生活改善推進員）」のおすすめレシピです。

千葉県美浜保健福祉センター健康課

レシピは、千葉県ホームページ(<http://www.city.chibajp/>)に掲載中です。 **美浜健康レシピ** で検索！

