

体にやさしいレシピ

秋の味覚のコンソメスープ

副菜



材料(4人分)

かぼちゃ・・・150g
たまねぎ・・・100g
にんじん・・・100g
しめじ・・・50g
ウインナー・・・4本
コンソメ顆粒・・・小さじ1
塩・・・少々
黒こしょう・・・少々
水・・・400ml

下ごしらえ

- ♪ かぼちゃ・・・種を取り除き、ひと口大に切る
- ♪ たまねぎ・・・繊維に沿って細切りにする
- ♪ にんじん・・・2mm幅のいちよう切りにする
- ♪ しめじ・・・石づきを切り落として小房に分ける
- ♪ ウインナー・・・5mm幅の斜め切りにする

作り方

① 鍋に水、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ウインナーを入れて中火で煮る。

② 具材がやわらかくなったらコンソメ顆粒、塩、黒こしょうを入れて味を調える。

③ 器に盛り付け、お好みでパセリを散らす。

ポイント

- ♪ 野菜の大きさや厚さを均一にすると、火の通りにムラがなく仕上がります。

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量※は87gです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
101kcal	3.8g	6.5g	9.7g	338 mg	20mg	0.5mg	2.4g	0.9g

※野菜の量・・・いも・きのこ・海藻は含まれていません。