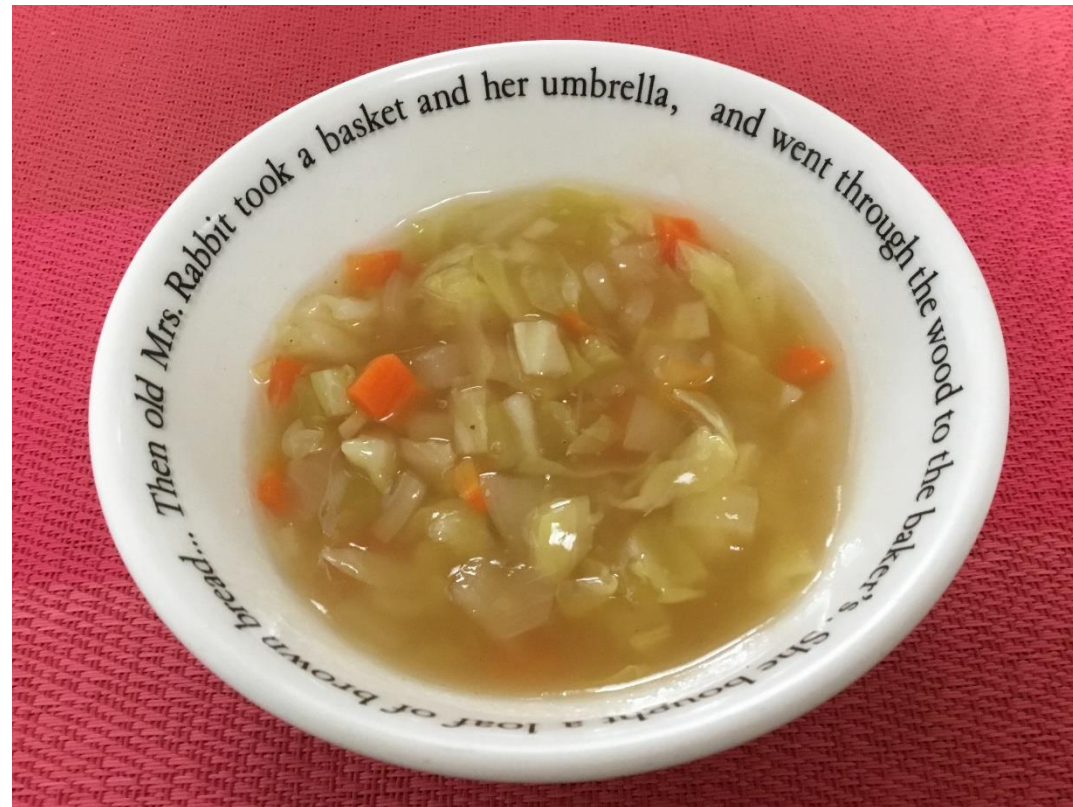


野菜スープ

スープにとろみをつけました

コード3



材料

■2人分	
たまねぎ	1/4個 (約50g)
にんじん	1/4本 (約30g)
キャベツ	大きめの葉1/2枚 (約50g)
水	大さじ2
コンソメ	1個
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
水	1.5カップ
とろみ調整食品	小さじ1 (約3g)
※ネオホワイトロミールスリム (フードケア) を使用した場合	

作り方

- ① たまねぎ、にんじんは、1cm角程度の色紙切りにする。
- ② キャベツは芯をとり、1cmくらいの色紙切りにする。
- ③ 耐熱容器に、①、②と水大さじ2を入れ、ラップをし、電子レンジ500Wで2分加熱する。
- ④ ③の中に、コンソメ1個と水1.5カップ入れ、ラップをして、電子レンジ500Wで10分加熱する。
- ⑤ 塩とこしょうを加え、味を調える。
- ⑥ 1人分だけ取り出し、汁にとろみ調整食品を加え、とろみをつける。

栄養価 (1食分)

エネルギー	38kcal
たんぱく質	1.0g
食塩	1.4g

ワンポイント

- 鍋で作る時には、蒸発する分の水分を見込み、2カップにしてください

とろみ調整食品を購入される方は

とろみ調整食品は、通販サイトでお求めになれます。また、介護食品を取り扱っている薬局・薬店でも、お問い合わせいただければお取り寄せいただける場合がございます。お近くの取扱い店については、ページ下部の「食べるを支える」HPにてご確認ください。

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。
「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>
(「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

