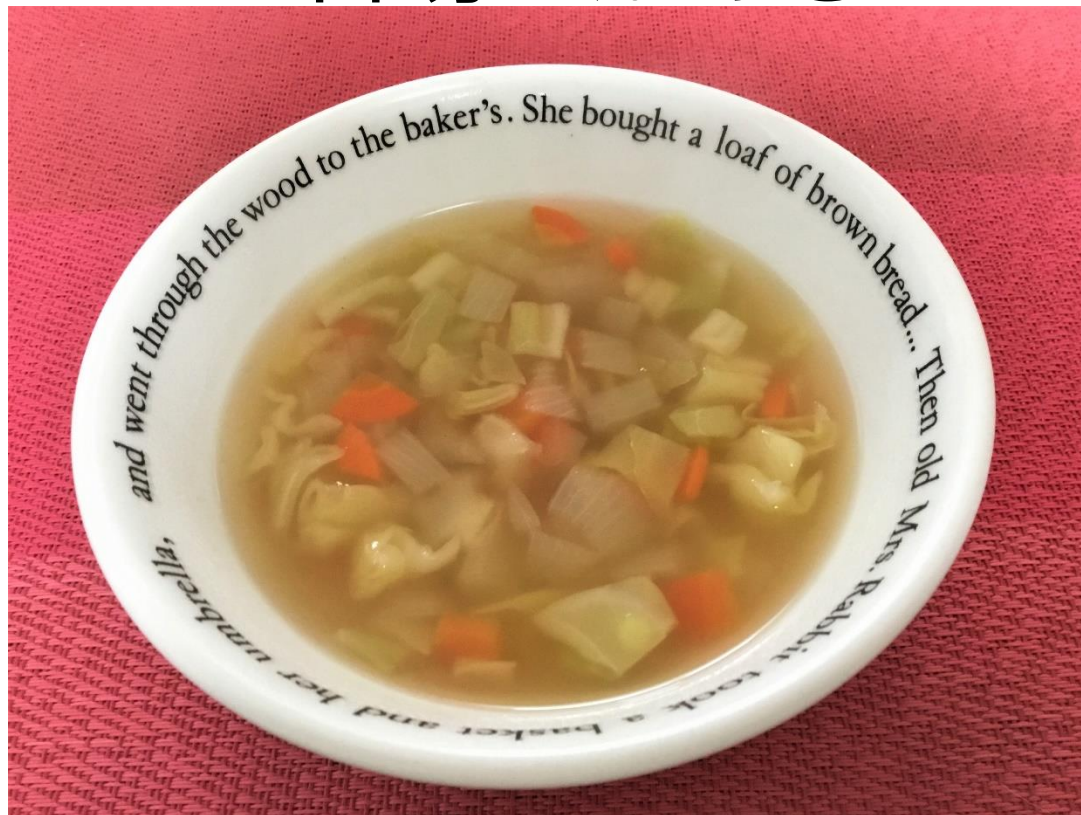


# 野菜スープ

野菜をやわらかく煮こんだスープです

容易にかめる



## 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

## 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。

## 栄養価 (1食分)

エネルギー	29kcal
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

