

野菜

チシャのコンソメスープ

● 材料（4人分）

ニンジン 20g
 タマネギ 40g
 チシャ 8枚
 固形コンソメ 2個
 コショウ 適宜

だし汁

昆布 適量
 いりこ 適量
 水 3カップ



● 作り方

- ① だしを取ったら固形コンソメを入れて溶かす。
- ② ニンジン短冊切りに、タマネギは小さめのくし切りにする。
- ③ チシャは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ④ ①に②を加えて少し煮る。野菜が柔らかくなってきたら、最後に③を入れる。（お好みでコショウを加えて味を調える）

● 味・作り方の特徴、PR

手間もかからず、美味しく野菜が食べられます。

● 下関産の食材

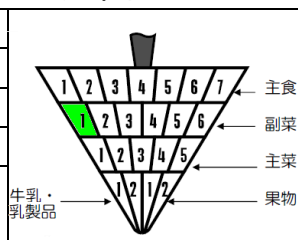
チシャ・ニンジン・タマネギ

● 一人分栄養価

エネルギー	22 kcal
たんぱく質	1.0 g
脂質	0.3 g
炭水化物	4.8 g
ナトリウム (食塩相当量)	502 mg 1.3 g

● 食事バランスガイド

主食	0 っ(SV)
副菜	1 っ(SV)
主菜	0 っ(SV)
果物	0 っ(SV)
牛乳・乳製品	0 っ(SV)



提供：下関市短期大学

っ(SV)とは、食事の提供量の単位の事です