



小かぶとブロッコリーと ウインナーのコンソメスープ

このレシピで
約145g
の野菜がとれます

《調理時間：15分》



【材料2人前】

- かぶ・・・・・・・・・・・・・・・・・・2個
- かぶの葉・・・・・・・・・・・・・・・・2株分
- ブロッコリー・・・・・・・・・・・・2/3株
- ウインナー・・・・・・・・・・・・・・2本
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・360cc
- コンソメ(顆粒)・・・・・・・・小さじ1・1/2



野菜を切るだけの簡単スープです。ウインナーと煮ることですま味が出ます。

レシピ/下関市食生活改善推進協議会(下関支部)

【1人あたりの栄養価：エネルギー113kcal たんぱく質6.7g 脂質6.7g 炭水化物9.3g 食塩相当量1.4g】

*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

- 1 かぶは上下を落として皮をむき、2cm幅のくし形に切り、葉も2cmに切る。ブロッコリーは大きめの小房に分ける。ウインナーは斜めに2～3等分する。
- 2 鍋に水を360cc入れ、かぶを中火で5分煮る。ブロッコリー、ウインナー、コンソメを入れさらに5分位煮る。最後にかぶの葉を入れて仕上げる。

