

野菜たっぷり欲張りスープ

＜材料(4人分)＞

セロリ	20 g
大根	50 g
にんじん	50 g
玉ねぎ	50 g
ピーマン	1個
冷凍コーン	50 g
えのき	50 g
じゃがいも	50 g
鶏肉(こま切れ)	50 g
ウインナー	50 g
トマト	½個
キャベツ	50 g
水	600ml
サラダ油	小さじ2
ローリエ	1枚

A	固形コンソメ	½個
	塩	2g
	こしょう	適量

～作り方～

- ① じゃがいもは2cm角に、他の野菜は1cm角に切る。
- ② フライパンに油を入れ、熱くなったら鶏肉を入れる。
- ③ トマト以外の材料と水を入れて火にかけ、ローリエを入れる。
沸騰したらアクを取り除き、トマトを加える。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、「A」の調味料を入れ、
味を整える。



栄養価(1人分)

エネルギー	181 kcal
炭水化物	19.3 g
脂質	8.9 g
たんぱく質	6.8 g
塩分	1.0 g