



ごろごろ野菜の スープ

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング⑳



やさしお
ベジ増しレシピ



減塩のポイント

こしょうの刺激
だしの旨味

野菜 約70g

にんじん 玉ねぎ
ブロッコリー

【材料（2人分）】

じゃが芋	60g
人参	40g
ブロッコリー	40g
玉ねぎ	60g
水	400ml
コンソメ(顆粒)	4g
塩・こしょう	少々



エネルギー：53kcal



食塩相当量：1.3g

【作り方】

1. 野菜は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に水とコンソメを入れ、野菜を入れて柔らかくなるまで煮る。
塩、こしょうで味を調える。

