

葱のコンソメスープ

葱の風味のコンソメスープ♪

ビタミンC 1.3mg

コラーゲンの生成



鉄・カルシウムの
吸収促進

青ネギ



エネルギー：4kcal



食塩相当量：0.5g

【材料（2人分）】

A	青ネギ	10g
	固形スープの素	1/3個
	水	300cc
	塩・胡椒	少々

【作り方】

1. 青ネギを小口切りにする。
2. Aを鍋に入れ火にかけ、1を加え、火がとおったら味みをして、塩、こしょうで仕上げる。

