



野菜スープ

朝のスープで、
体温・栄養チャージ★

食推さんの

🏠 おうちでヘルシークッキング③③

かんたん朝ごはん☀️

鉄 0.4mg
貧血を防ぐ

ビタミンA 62μg
目や皮膚の粘膜を健康に保つ

🔥 エネルギー：8Kcal
🧂 食塩相当量：0.3g

～野菜スープ～

【材料（2人分）】

小松菜	20 g	A	固形スープの素	1/2個
にんじん	10 g		水	360cc
えのき	10 g		塩・こしょう	各少々

【作り方】

1. 小松菜はざく切りにし、人参は薄い短冊切りにし、えのきは半分の長さに切る。
2. Aに人参を入れ火を通し、小松菜・えのきを入れ仕上げる。

