

■春キャベツのコンソメスープ



所要時間



15分

【材料】（2人分）

春キャベツ…1~2枚 新玉ねぎ…1/4個 にんじん…中1/3本
ミニトマト…4個 ウィンナー(小)…4本

水…400ml 固形コンソメ…1個

【作り方】

- ①春キャベツ，新玉ねぎ，にんじんは1cm角に切る。ミニトマトは4等分のくし切りにする。
- ②ウィンナーは斜めに切れ目を入れる。（輪切りにしてもよい）
- ③鍋に水，新玉ねぎ，にんじんを入れて火にかける。沸騰したら固形コンソメ，春キャベツ，ウィンナー，ミニトマトを加えて煮る。

【栄養成分など】（1人分）

- ・エネルギー 100kcal
- ・食塩相当量 1.5g

旬の野菜の旨味と栄養素がまるごと食べられます。

