

# カット野菜ですぐでき汁物

ごはんやトーストに汁物を1品加えると、野菜もたくさん食べることができ、おすすめです。

## コンソメスープ

<材料(2人分)>

豚こま切れ肉 .....100g  
カット野菜.....1袋(200g)  
コンソメ顆粒 .....大さじ1  
水 .....400ml  
塩 .....少々

<作り方>

鍋に全ての材料を入れて火にかけ、肉に火が通るまで5分ほど煮る。

※豚肉の代わりにウインナーやベーコンで作るときは、コンソメを小さじ2にします。



## みそ汁

<材料(2人分)>

カット野菜 ..... 1袋(200g)  
豆腐(さいの目切り) .... 150g  
和風顆粒だし ..... 小さじ1/2  
みそ ..... 大さじ2  
水 ..... 400ml

<作り方>

鍋に水と野菜を入れて火にかけ、4~5分煮る。豆腐・だし・みそを入れる。



## Point

- ◆ いろいろな種類のカット野菜で作ることができます。また、料理をして中途半端にあまった野菜で作っても◎
- ◆ 豆腐、卵、ベーコンなど、たんぱく質をプラスすると食べ応えも腹持ちもアップします。

