

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。

※豚肉の代わりにワ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つた野菜で作っても◎
- ◆ 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。

