



## 野菜を食べよう！

### 野菜たっぷりコンソメスープ



#### 作り方

- ①たまねぎ、にんじんはさいの目切り、トマトはくし切り、キャベツは一口大に切る。じゃがいもはさいころ角に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、にんじん、たまねぎを炒める。じゃがいもを加え、さらにキャベツとトマトも加えて炒める。
- ③②に水、コンソメ、塩を入れ、沸騰したら蓋をして野菜がやわらかくなるまで10～15分煮込む。
- ④にんにく、黒こしょうを入れ、味を整える(刻んだパセリをのせてもよい)。

#### 材料(4人分)

- ・たまねぎ 1/2個(100g)・黒こしょう 少々
- ・にんじん 1/2本(60g) ・サラダ油 大さじ1
- ・じゃがいも 1個(120g)
- ・トマト 1個(200g)
- ・キャベツ 2～3枚(100g)
- ・水 640ml
- ・顆粒コンソメ 小さじ2
- ・塩 小さじ<sup>1</sup>/<sub>6</sub>
- ・にんにく (チューブ) 小さじ1

調理時間  
25分

#### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	85	kcal
たんぱく質	1.7	g
脂質	3.2	g
炭水化物	13.3	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	115	g

#### おすすめ ポイント

トマトとにんにくの風味で、うす味でもおいしいスープです。  
煮込むことで、野菜もたくさんとれます。