

副菜

食べる野菜スープ

○ 材料(2人分)

かぼちゃ	40g
キャベツ	30g
玉ねぎ	40g
トマト	30g
オリーブ油	小さじ1
A 水	160cc
コンソメ	小さじ1弱
ローリエ	1/2枚
塩・こしょう	少々



○ 作り方

- ① かぼちゃは5mm厚さの一口大に切る。
キャベツ、玉ねぎは2cm角に切る。
トマトは一口大に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、かぼちゃ、キャベツ、玉ねぎを炒める。
しんなりしてきたらトマトを加えてAを加え、蓋をして火を通す。
- ③ 火が通ったらローリエを取り出して塩・胡椒で味を調える。

エネルギー

67kcal

たんぱく質

1.2g

食塩相当量

0.8g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

