

白菜スープ



- 1人当たり
エネルギー 20kcal
食塩相当量 1.0g

材料（4人分）

白菜	400g
しいたけ	4個
固形コンソメ	1個
水	800cc
塩	少々
こしょう	少々

★ 作り方 ★

- ①白菜はざく切りにし、しいたけも適当な大きさに切ります。
- ②水に野菜、コンソメを加え、柔らかくなったら塩、こしょうで味を整えて出来上がり。

野菜シチュー



- 1人当たり
エネルギー 173kcal
食塩相当量 1.1g

材料（4人分）

里芋	8個	塩	少々
にんじん	中1本	こしょう	少々
れんこん	120g	オリーブオイル	適量
小松菜	1袋	コンソメ	2個
しめじ	1袋	水	1000cc
鶏むね肉 (皮なし)	1枚	ケチャップ	大きじ1
		豆乳	200cc

★ 作り方 ★

- ①里芋、にんじん、れんこんは良く洗い、皮を剥いてひと口大に切ります。小松菜は食べやすい大きさに、しめじは石づきを取って、割っておきます。
- ②鶏肉はひと口大に切り、塩、こしょうをしておきます。
- ③鍋にオリーブ油を入れて鶏肉を炒め、小松菜以外の材料を加えて炒めます。
- ④水とコンソメを加え、具材が煮えたら小松菜、豆乳を加えて煮立たせ、ケチャップ、塩、こしょうを加えて出来上がり。