

ビューティースープ

(じゃがいもとかぶのポタージュ)



- 1人当たり
エネルギー 26kcal
食塩相当量 0.6g

材料 (4人分)

かぶ	1個
じゃがいも	1個
玉ねぎ	1/2個
水	800cc
サラダ油	適宜
コンソメ	1個
塩	適宜
こしょう	適宜

★ 作り方 ★

- ①かぶは皮つきのまま薄切りにします。
じゃがいもは皮を剥いて薄切り、玉ねぎも薄切りにします。
- ②①を油で炒め、水を入れてコンソメを加え軟らかく煮ます。
- ③②をミキサーにかけて鍋に戻し、塩、こしょうで味を調べて出来上がり。

血管力アップスープ

(キャベツのスープ)



- 1人当たり
エネルギー 17kcal
食塩相当量 0.6g

材料 (4人分)

キャベツ	1/4個
干し小エビ	4g
エリンギ	1本
水	800cc
コンソメ	1個
塩	少々
こしょう	少々

★ 作り方 ★

- ①キャベツはざく切り、エリンギも適当な大きさに切ります。
- ②鍋に材料を全て入れ、キャベツがしんなりしたら塩、こしょうで味を調べて出来上がり。