

* コロコロ野菜スープ *



材料 (2人分)

だいこん：60g
にんじん：25g
しめじ：40g
パセリ：少々
水：300ml
コンソメ：小さじ1・1/2
こしょう：少々

栄養価

エネルギー：19kcal 塩分：0.9g

作り方

- ① だいこん、にんじんは1cm角に切る。
- ② しめじは1cm長さに切る。
- ③ パセリはみじん切りにする。(乾燥パセリでもよい)
- ④ 鍋に水、だいこん、にんじんを入れて火にかける。
- ⑤ 途中でコンソメ、しめじを加える。
- ⑥ 具が煮えたらこしょうで味を調え、パセリを加えて火を止める。

ポイント

具材を角切りにし、歯ごたえが残る程度に煮ることで、よく噛んで食べることができ、食べた満足感も得られやすいです。