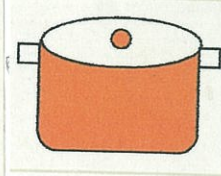


このレシピで

野菜が 80 g

とれます♪

ここがスゴイ！！



キャベツとトマトの

もりもり

野菜スープ

〈材料 (1人前)〉

キャベツ 1枚 (50g)

ミニトマト 2個 (20g)

ブロッコリー (冷凍) 10g

サラダ油 小さじ 1/2

顆粒コンソメ 小さじ 1/2

水 200ml

コショウ お好みで

〈作り方〉

- ① キャベツはざく切りにし、ミニトマトはヘタを取る
- ② 鍋に油、①、冷凍ブロッコリーを入れ、キャベツがしんなりするまで炒める
- ③ 水、顆粒コンソメを加え、ひと煮立ちしたらコショウをかける
- ④ 火から下ろし、器に盛り付けて完成!!

トマトを濃く食べると  
より馴染んでおいしく

Point

スープにすることで野菜の量が減り、  
より多くの野菜を摂取できます！

冷蔵庫によくある野菜で考えました。

神奈川県立保健福祉大学

実習生