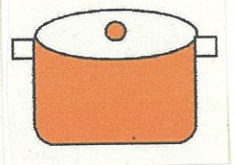


このレシピで

野菜が 120 g  
とれます♪

ここがスゴイ！！



# アレンジいろいろ 10分で作れる野菜たっぷりトマトスープ



材料 (1杯分)

- 白菜 1枚 (50g)
- もやし ひとつまみ (50g)
- コーン缶詰 スプーン1杯 (10g)
- しめじ ひとつまみ (10g)
- 水 100cc
- トマトジュース 200cc
- コンソメ 1/4個

野菜の choice は  
お好みで!

色々アレンジしてもいいよ

4杯分を一気に作ると  
作りやすいです。  
作り置きしておくと  
便利ですね♪

作り方

- ①白菜ともやしを水で洗い、コーンは缶詰を開けて水を切る。
- ②白菜を縦に2等分し横向きにして1cm幅くらいに切り、しめじは石づき(下の部分)を切り落とす。
- ③具材と水、トマトジュース、コンソメを鍋に入れ、中火にかけて沸かし、さらさら お好みで塩コショウをふる。

神奈川県工科大学実習生