

低栄養
予防に！

か た ん し ピ かんたんレシピ



「ミルクスープ」

●材料(2人分)

・牛乳	200ml
・水	100ml
・キャベツ	3枚
・にんじん	1/2本
・たまねぎ	1/2個
・じゃがいも	1個
・しめじ	1/4株
・ウィンナー	4本
・コンソメ	小さじ1

●作り方

- ① 野菜等を切る: キャベツは芯を取り、ざく切りにする。
にんじんは薄く半月切りにする。
たまねぎはくし切りにする。
じゃがいもは1/8ぐらいの食べやすい大きさに切る。
しめじは石づきを取り、ほぐす。
ウィンナーを薄切りにする。
- ② 煮込む: 材料を鍋に入れ、じゃがいもに火が通るまで中火で煮込む。

ポイント

余りの野菜や冷凍肉団子を入れてもOK

家にある材料で
栄養アップ

