

栄 養 満 点 !

簡 単 レ シ ピ

R7年度.II月号

グ リ ー ン ス ー プ



エネルギー 40kcal

たんぱく質 2.0g

食塩相当量 0.8g

材 料 (2 人 分)

ほうれん草……………50g
ブロッコリー……………50g
玉ねぎ……1/4個(50g)
じゃがいも
……………1/2個(正味50g)
A- 水……………300ml
コンソメ……………3g
塩……………少々
こしょう……………少々

作 り 方

- ①ほうれん草はざく切り、ブロッコリーは小さめの一口大に切る。玉ねぎは繊維を断ち切るように薄切り、じゃがいもは皮をむき薄切りにする。
- ②鍋にAと玉ねぎ、じゃがいもを入れてふたをして中火で煮る。じゃがいもが柔らかくなってきたらほうれん草とブロッコリーも加えて、さらに2分ほど煮る。
- ③②をミキサーにかけてなめらかになったら、再び鍋に戻し、塩、こしょうでととのえる。