

# 試食 in 「にいがた減塩ルネサンス」県民会議

## レシピ紹介②

材 料 (1人分)

### 【野菜コンソメスープ】

材料	分量	材料	分量
キャベツ	40 g	さやいんげん	5 g
人参	5 g	ワインナー	5 g
玉ねぎ	20 g	コンソメ	0.8 g
じゃがいも	25 g	食塩	0.5 g
カーネルコーン	5 g		

エネルギー : 58kcal  
カリウム : 239mg  
塩 分 : 0.9g

### 作り方

- ① 鍋に 150cc の水を入れる。
- ② 人参を入れて火にかける。
- ③ ②が煮えたら、玉ねぎ、じゃがいも、コーンを入れる。
- ④ じゃがいもがある程度火が通ったら、キャベツを入れる。
- ⑤ コンソメ、食塩で味つけする。
- ⑥ さやいんげんを入れ、火が通ったら出来上がり。

