

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

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。

