

いろいろ野菜のスープ

汁物

材料(4人分)

にんにく……………1/2片
玉葱……………100g
セロリ……………1/2本
人参……………40g
ジャガイモ……………1個
トマト……………1個
オリーブオイル
……………大さじ1
水……………800cc
コンソメスープの素……………2個
塩・こしょう……………適量



作り方

1. にんにくは薄切り、他の野菜は7ミリ角に切る。
2. 鍋にオリーブオイルをあたため、1のにんにくを炒め香りをだす。
3. 野菜を炒めながら加えていき、水とコンソメを入れ蓋をして15～20分弱火で煮、塩こしょうで調味をする。

おすすめコメント 簡単に作れて野菜もしっかりとれます。

【食事バランスガイド 副菜2つ】

献立例：ピザトースト かぼちゃのキッシュ



提供 中原区PTA 協議会

平成24・25年度 中原区食育推進分科会

豆乳ごまスープ

汁物

材料(4人分)

豆乳……………800cc
コンソメ……………8g
ノンオイルごまドレッシング
……………大さじ4杯
パセリ……………適量



作り方

1. 豆乳(800cc)とコンソメを鍋に入れて火にかけ、よくかき混ぜる。この時、表面に湯葉ができないように気をつける。
2. 1が沸騰する前にノンオイルごまドレッシングを加え、よくかき混ぜる。
3. 2を器に注ぎ、パセリ(適量)をかける。

おすすめコメント

鉄分とビタミンE豊富な、ゴマ・豆乳を使用したスープです。

【食事バランスガイド 主菜1つ】

献立例：手作りおかずパン ブロッコリー中華和え 果物

提供 特別養護老人ホーム等々力

平成24・25年度 中原区食育推進分科会