

●作ってみませんか【平成20年10月1日号）

野菜スープ

燕市食生活改善推進委員協議会 吉田分会

これ一品で栄養バランス満点。1日のスタート
である朝食に、体温上昇と体を目覚めさせるた
めの具沢山スープをどうぞ。

カルシウムとビタミン補給のために、デザートに
乳製品や果物を添えましょう。



●材料(4人分)

残り野菜(キャベツ300 g・たまねぎ1個・レタス1/2 個・にんじん小1本・セロリ80g)・
乾燥わかめ大さじ2・卵4個・ウインナー4本・コンソメの素1.5 個・塩、こしょう適量

★ブロッコリーやトマトを入れると色もきれいでおいしいです。

★シメジなど、きのこを入れるとうまみも出ます。

●作り方

- ①残り野菜は適当な大きさに切って鍋に入れ、水をひたひたに張り、コンソメ、ウインナーを加えて火にかける。／②野菜に火が通ったら、塩・こしょうで味を調える。／
- ③そっと卵をひとつずつ割り落とし、ふたをして3分くらい煮る。水で戻したわかめを加え、ひと煮たちしたら火を止める。