

野菜の コンソメスープ

しょうがたっぷり、野菜がたっぷりのスープです。

しょうがは、生のものは咳止め効果、熱をかけると体を温める効果があるので、上手に使うと、とても便利な食品です。

野菜の他に、いもや豆を入れてもおいしくいただけます。

材料 2人分

キャベツ …………… 1枚
たまねぎ …………… 1/4ヶ
にんじん …………… 1/5本
サラダ油 …………… 小さじ1杯
水 …………… 200ml

顆粒コンソメ …………… 1g
しょうがの絞り汁 …… 大さじ1杯
こしょう(粗挽き) …… 少々
パセリ …………… 少々



作り方

- ① キャベツ、たまねぎ、にんじんはせん切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、キャベツ、たまねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ③ 野菜が柔らかくなったら水、コンソメを加えて煮る。
- ④ 火を止めてからしょうがの絞り汁とこしょうを加える。
- ⑤ 器に盛りつけ、パセリを散らす。



豆知識

野菜をたくさん入れることでスープの量が少なくなり、減塩することができます。辛味のあるしょうが汁を加えることで、さらに減塩効果が得られます。

1人分の栄養価

エネルギー …………… 39kcal
たんぱく質 …………… 0.7g
脂質 …………… 2.2g
炭水化物 …………… 6.5g
食塩 …………… 0.2g