

冬に備える野菜たっぷりスープ

エネルギー 253kcal
(1人分あたり)

【材料2人分】

- ・ウィンナー 6本
- ・キャベツ 100g
(1/8個)
- ・じゃがいも 1個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・れんこん 60g
- ・にんにく 1かけ

《調味料》

- ・水 400ml
- ・コンソメ顆粒 小さじ2
- ・塩 少々
- ・パセリ お好みで
- ・ごま油 小さじ1



冬に備える野菜たっぷりスープ



冬に備える野菜たっぷりスープ

- ①材料を切ります。
ウィンナー(5mm幅の輪切り) キャベツ(ざく切り)
じゃがいも(皮を向いて、ひと口大) 玉ねぎ(薄切り)
- ②材料を中火で加熱します。
じゃがいもの柔らかさが目安です。
- ③じゃがいもが煮えたらウィンナーを入れ
2分ほど中火で煮込みます。
- ④コンソメ・塩を加えて、
ごま油で味を調えたら、火を止め完成です。