

つくってみませんか？

野菜がたくさんとれるスープ♪

<ほうれんそうとウィンナーのスープ>

材料(4人分)

ウィンナー(1cm)	…	100g
にんじん(いちょう)	…	80g
マッシュルーム水煮	…	50g
ほうれんそう(2cm 下茹でする)	…	50g
キャベツ(スライス)	…	250g
おろしにんにく	…	小さじ/2
コンソメ	…	小さじ1
こしょう	…	少々
塩	…	ひとつまみ(1g)
水	…	750ml

作り方

- ① 鍋に水を入れてわかし、コンソメ、にんにく、ウィンナー、にんじん、マッシュルームを入れて煮る。
- ② キャベツ、ほうれんそうを加えて、塩こしょうで味を調えて完成♪

