

野菜ゴロゴロ！ コンソメスープ

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 20分

🥬 野菜量 / 90g

材料（1人分）

- ・ ブロccoli(冷凍) 30g
- ・ ミックスベジタブル 60g
- ・ 食塩 0.5g
- ・ コンソメスープの素 1g
- ・ 水 200ml

エネルギー 46kcal たんぱく質 1.9g 脂質 0.3g
炭水化物 9.4g 食塩相当量 1.1g

作り方

- ① 鍋に水を入れて沸騰させ、コンソメスープの素とミックスベジタブルをのせる。
- ② 冷凍ブロッコリーを入れてひと煮立ちしたら、塩で味を調える。
- ③ 食器に盛って完成。

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

🍞 主食 バターロール

🥬 副菜
② —

🍗 主菜 チキンナゲット(中食)

🍲 汁物 ★野菜ゴロゴロ！コンソメ
スープ(野菜レシピ)

🥗 副菜
① サラダ

🥛 デザート
ドリンク 牛乳

メニュー提供： 愛国学園短期大学
食物栄養専攻科2年