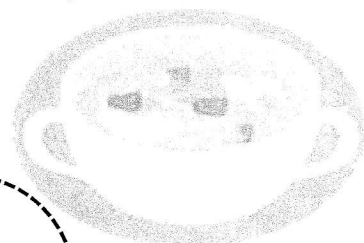
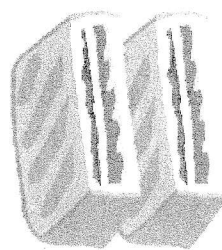


せん切り野菜のスープ（1人分）

食品名	分量	下準備	作り方
にんじん	1/6個	皮をむき3cm長さのせん切りにする	1. 鍋ににんじん、玉ねぎ、水を加えて火にかける。沸騰したら白ワインを加えて弱めの中火にして30秒ほど煮る。 2. 1. にコンソメを加えてひと混ぜしてレタスを加えて、塩、こしょうで味をととのえ、器に盛る。
玉ねぎ	1/6個	薄切りにする	
レタス	1枚	5cm幅に切り、端からせん切りにする	
水	300ml		
白ワイン	大さじ1		
コンソメ	小さじ1/2		
塩	少々		
こしょう	少々		

一人分栄養量

メニュー	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
サラダチキンとにんじんサラダのホットサンド	433kcal	28.1g	10.6g	2.3g
青菜とじゃこのナムル	74kcal	2.0g	6.2g	0.6g
せん切り野菜のスープ	36kcal	0.8g	0.2g	1.0g



メモ

