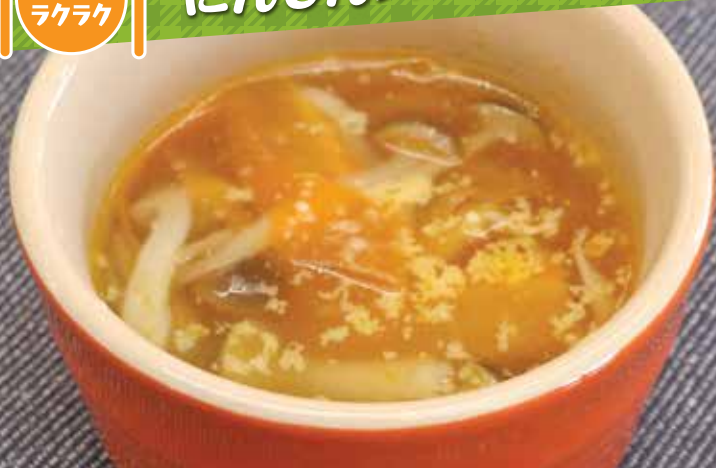




にんじんスープ



材 料 [2人分]

- | | |
|---------------|----------------|
| ●にんじん …… 1/2本 | ●水 …………… 400cc |
| ●しめじ …… 40g | ●コンソメ …… 1個 |
| ●にんにく …… 1かけ | ●塩 …………… 少々 |
| ●オリーブ油 … 大さじ1 | ●粉チーズ …… 適量 |

作り方

- ①にんじんは縦半分に切り、ピーラーでスライスし、にんにくは包丁でつぶす。
- ②しめじは石づきをとり、ほぐしておく。
- ③鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったらにんじんを入れてしんなりするまで炒める。
- ④③にしめじと水を加えひと煮立ちしたらコンソメを入れ、火を弱める。
- ⑤コンソメがとけたら塩で味を整え、粉チーズを振る。



Ebetsu Vegetable Life

1人分の栄養価等

- 90Kcal
- 塩分 1.3g