

素材はおいしい！おうちカフェ 畑のおいしさぎゅっとスープ

〈材料 2人分〉

キャベツ	60g
ブロッコリー	40g
にんじん	20g
スナップえんどう	4本
ポタージュスープの素	1袋
水	200cc



〈作り方〉

- ① にんじんは短冊切り,ブロッコリーは房に分ける。キャベツは一口大の大きさに切る。スナップえんどうは筋をとる。
- ② 鍋に野菜と水 200ml を入れ, 蓋をして中火で3分位加熱する。
- ③ 火を止めてポタージュスープの素を加え, とろみがつくまでかき混ぜる。

〈おすすめ献立〉

ぶどうパン はちみつ添え, ゆで卵, 果物

1人分栄養価 エネルギー508kcal 食塩相当量 1.9g