

レシピ 「みんな大好きスープ」

分量

1人分

4人分

切り方

ウインナー 10 g
 キャベツ 13 g
 玉ねぎ 17 g
 ニンジン 5 g
 じゃがいも 14 g
 こねぎ 3 g
 コンソメ 1 g
 水 80ml
 サラダ油 0.3 g
 並塩 0.5 g
 こしょう 0.02 g



40 g
 42 g
 68 g
 20 g
 56 g
 12 g
 4 g
 320ml
 1.2 g
 2 g
 0.08 g



1cmカット
 太め千切り
 1/4 0.4cm
 千切り
 2cm角
 2cm幅



調理方法

- ①油でウインナーを炒める。
- ②ニンジン、玉ねぎを炒める。
- ③出汁、じゃがいもを入れる。
- ④キャベツを入れる。
- ⑤あじをととのえる。
- ⑥小ネギを入れる。

ポイント

味が薄かったら塩を入れましょう。

