レンジで簡単野菜たっぷりスープ

* **皿の上にあるスープ

  自動的に生成された説明材料（2人分）**

にんじん（皮つき） 10ｇ

だいこん(皮つき)　 20ｇ

たまねぎ　　　　　 20ｇ

白菜　　　　　　 　20ｇ

キャベツ　　　　　 20ｇ

ウインナーソーセージ　　　　 4本

水　　　　　　　　 300ｍｌ

鶏ガラスープ(顆粒)　 小さじ1.5

Koide

* **作り方**

1. にんじん、だいこんは皮つきのままでいちょう切り、たまねぎはくし切り、白菜、キャベツは好みの大きさに切る。
2. ウインナーソーセージは斜め切りにする。
3. 大きめのボウルに切った野菜、鶏ガラスープ、水をいれ混ぜ合わせラップをふんわりかける。
4. 電子レンジ（600ｗ）で7分加熱する。
5. 野菜が柔らかくなっていれば、②を加えラップをし、電子レンジで2分加熱する。
6. 器に盛りつけ完成。

* **SDGsポイント**

★栄養成分表示　（1人分）

　熱量・・・・・・166kcal

　たんぱく質・・・7.6g

　脂質・・・・・・13.1ｇ

　炭水化物・・・・4.3ｇ

　カルシウム・・・21mｇ

　食塩相当量・・・1.0ｇ

* にんじん、だいこんを皮つきで入れたことと、捨ててしまう人が多いキャベツの芯なども入れた点です。
* レンジで調理するレシピのため、CO2削減につながります。
* **ポイント**
* 加熱後、ご飯を加えて再度2分加熱することでリゾット風にアレンジすることができます。
* にんじん、だいこんは火が通りにくいため、薄く切るか、小さめに切ることがコツです。

相愛大学　2021年度４回生　卒業研究