

レンジで簡単野菜たっぷりスープ

□ 材料 (2人分)

にんじん (皮つき)	10 g
だいこん(皮つき)	20 g
たまねぎ	20 g
白菜	20 g
キャベツ	20 g
ウインナーソーセージ	4 本
水	300m l
鶏ガラスープ(顆粒)	小さじ 1.5



□ 作り方

- ① にんじん、だいこんは皮つきのままでちょう切り、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

- 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。

★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

□ 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の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。