



じゃがいもと人参のコンソメスープ

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

	2人前	3~4人前
・じゃがいも	1個	2個
・人参	1切	2切
【家庭で用意】		
┌ ・酒	小さじ1	小さじ2
A ・しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
└ ・塩・こしょう	適量	適量
・水	300ml	600ml
・コンソメ顆粒	小さじ1	小さじ2
・乾燥パセリ	適量	適量

作り方

レンジ 500W トースター 800W

- ① じゃがいもは5mm幅のいちょう切り、人参は2mm幅のいちょう切りにします。
- ② 鍋に水、コンソメ顆粒、①を入れ、蓋をして中火で約8分煮ます。
- ③ ②の野菜が柔らかくなったら、Aを加えて調味します。器に盛り、乾燥パセリを振ったらできあがり。

〈栄養成分1人前(256g)あたり〉(全体を2人分として計算)

☑ 61kcal ☑ 蛋 1.8g ☑ 脂 0.2g ☑ 炭 16.4g ☑ 塩 1.1g

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料9品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ、カシューナッツ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レンジ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考してください。