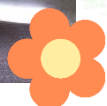


パンと一緒に

おすすめレシピ



料理名	キャベツのチーズスープ
<p>材 料 (大人2人分)</p>	<p>キャベツ・・・・・・・・100g ソーセージ・・・・・・・・2本 ピザ用チーズ・・・・40g 薄力粉・・・・・・・・大さじ1 コンソメ・・・・・・・・小さじ1 塩・・・・・・・・少々 こしょう・・・・・・・・少々 水・・・・・・・・200cc 牛乳・・・・・・・・200cc サラダ油・・・・・・・・大さじ1 ほうれん草（冷凍）・・40g</p>
<p>作 り 方</p>	<p>① キャベツは食べやすい大きさに切る。 ② ソーセージは斜め切りにする。 ③ ピザ用チーズに薄力粉をまぶす。 ④ 鍋にサラダ油を入れ熱し、キャベツ、ソーセージを炒め、コンソメ、塩、こしょう、水を加え、3分程度煮る。 ⑤ 牛乳を加えよく混ぜ、さらに③のチーズを加えとろみがつくまで煮る。 ⑥ 最後にほうれん草を加えさっと煮る。</p>
<p>一口メモ</p>	<p>・季節により、ほうれん草のかわりに旬の野菜を使うと美味しいよ！</p>



1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
299kcal	13.7g	21.6g	1.7g

養成講座の中で、野菜が摂れ、パン食にも合う簡単にできる汁物を考えました。

ぜひ作ってね！