


グリーン・グリーンスープ



材料 【4人分】

ほうれん草	1/2束
ブロッコリー	100g
豆腐	1/2丁
水	400ml
固形コンソメ	1個
ココナッツミルク	200ml
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

 <1人分の栄養価>
エネルギー 117 kcal

 塩分 1.3 g

1人分の野菜量 50g

作り方

- 1) ほうれん草は茹でて水にさらし、よく絞って水気を切り、5cmの長さに切る。
- 2) ブロッコリーは小房に分け、熱湯で2分茹でてザルにあげる。
- 3) 豆腐は一口大に切る。
- 4) 鍋に水・固形コンソメを入れて中火にかけ、コンソメを溶かしたらほうれん草・ブロッコリー・豆腐を加える。
- 5) 豆腐に火が通ったら、ココナッツミルクを加え、塩・こしょうで味を調える。



対象：子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

- ・ カレー粉やナンプラーなどで味にアクセントをつけても、おいしく召し上がれます。
- ・ うどんやフォーを加えると主食にもなります。