

# 具 GOOたくさんスープ

～ “うす味” でも美味しく食べましょう！～

- 【材料】 4人分と下準備
- ちくわ・・・・・・・・・・・・・・・・60g 丸のまま小口切りする。
  - じゃが芋・・・・・・・・・・・・240g 皮をむいて食べやすい大きさに切る。
  - にんじん・・・・・・・・・・・・40g 皮をむいて薄いいちょう切りにする。
  - 玉ねぎ・・・・・・・・・・・・80g 皮をむいて縦のせん切りにする。
  - ホールコーン・・・・・・・・・・40g
  - さやいんげん・・・・・・・・・・20g さっと茹でて小口切りする。
  - チキンスープ・・・・・・・・・・4g 味を見てから補いに入れる。
  - 水・・・・・・・・・・・・・・360g



【作り方】  
煮えにくいものから順に入れてスープに仕立て、熱い中にすすめる。

汁物

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
77kcal	3.2g	0.5g	13mg	0.5mg	1.5g	0.3g

## 栄養補助食品 (サプリメント)の使用状況

