

たまねぎといんげんのスープ

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 70g

材料（1人分）

- たまねぎ 40g
- カットいんげん(冷凍) 30g
- コンソメスープの素 1袋
- 水 150cc

エネルギー 68kcal たんぱく質 2.0g 脂質 1.3g
炭水化物 13.1g 食塩相当量 1.2g

作り方

- ① たまねぎは縦に繊維にそって、2mm程度の幅に薄く切る。
- ② 鍋に水を入れ沸騰直前にコンソメスープの素を入れ溶かす。
- ③ ①とカットいんげんを加えて煮る。(1~2分程度)
- ④ 器に盛りつける。

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食

オムライス

副菜

②

汁物

たまねぎといんげんの
スープ(野菜レシピ)

副菜

①

ポテトサラダ

デザート
ドリンク

ミルクプリン

公益社団法人 集団給食協会
メニュー提供：株式会社 ニッコトラスト