

# 2013年 2月9日 一人暮らし応援料理教室 レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

## 【メニュー】野菜たっぷりヘルシースープ

<材料> 1人分

- ・キャベツ 50g (大きい葉約1枚)
- ・玉ねぎ 30g
- ・にんじん 10g
- ・エリンギ 5g
- ・カットトマト(缶詰) 30g
- ・水 100cc
- ・固形コンソメ 4g
- ・塩、こしょう 少々 ・パセリ 1g



<作り方>

- ①パセリをみじん切りにする。
- ②キャベツ、玉ねぎ、にんじん、エリンギは1cm角に切る。
- ③鍋に①と水、コンソメを入れ、途中アクを取りながら、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④カットトマトを入れて軽く混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤器に盛り付け、みじん切りのパセリを散らす。

★アレンジポイント★

- ・お好みで粉チーズやタバスコをどうぞ!