



冷凍野菜（カット野菜）の
ブロッコリーとコーンを使った
かんたんスープです

しょうがのすりおろしを
少量加えると
スープの風味がアップします

やさしいスープ

【材料（2人分）】

冷凍ブロッコリー	160 g
冷凍コーン	大さじ 3
ウィンナー	2 本
水	500 ml
鶏ガラスープの素	小さじ 2
しょうが（チューブ）	小さじ 1/2
塩・こしょう	少々

冷凍野菜はスープが沸騰してから
加えるのがポイント。
短時間で仕上げることで
野菜の食感をより楽しめます。

【作り方】

- ① 鍋に水とスープの素を入れ、沸騰させる。
- ② 冷凍ブロッコリー、コーン、ウィンナーを加え、強火にかける。
- ③ スープを沸騰させ、しょうがと塩・こしょうを加えて味をととのえる。

【全量の栄養価】 エネルギー:111kcal/たんぱく質:6.2g
脂質:6.3g/食塩:1.7g