

炊飯器で作るベジスープ



Point

野菜は冷蔵庫にある野菜で代用しましょう。

材 料 2人分

玉ねぎ	1/2個
人参	1/3本
エリンギ	1本
里芋	4個
水煮大豆	100g
水	2カップ
コンソメ顆粒	小さじ2
塩	小さじ1/4~1/2
胡椒	適量
パセリ	適量

エネルギー 126kcal

たんぱく質 8.9g 脂質 4.6g 炭水化物 13.4g 食物繊維 5.5g 塩分 1.0g

- ① 野菜は1cm程度の角切りにする。(里芋は皮をむく)
- ② 炊飯器に全ての材料を入れ、炊飯スイッチを押す。
- ③ 出来上がったら、器に盛り、ドライパセリを散らす。

※炊飯器に調理モードがついている場合は調理モードを使用する。