



【キャベツと卵のスープ】



(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
87	3.5	6.7	1.3	0.9

材料 (2人分)	作り方
千切りキャベツ…100g 卵…1個 マヨネーズ…大さじ1 水…500ml 固形コンソメ…1個 (約5g) 乾燥パセリ…適量	① 鍋に水と固形コンソメ入れ沸騰させる。そこにあらかじめマヨネーズと混ぜておいた卵を流し入れる。 ② ①に千切りキャベツを加え、ひと煮立ちしたら火を止め味を調える。 ※千切りキャベツはカット野菜を使うと簡単に調理できる。
	ポイント！ 野菜は火を通すことでカサが減るのでたくさん食べることができる。汁物は具たくさんにすると減塩につながる。