

野菜のコンソメスープ 【下痢】



栄養バランス (1人分)

エネルギー

4kcal

たんぱく質

0.8g

食塩相当量

0 g

STORY

普段捨てる部分を使ったお手軽レシピです。

材料(1人分)/ (100 c c)

- 野菜の皮 (少々)
 - 人参の皮 (少々)
 - 大根の皮 (少々)
 - 白菜の芯 (少々)
 - コンソメ (固形 1/3 個)
-

作り方

1. 鍋にたっぷりの水を入れる。
2. 野菜の皮を入れて1時間以上煮る。



3. ざるにキッチンペーパーをひいてこす。



4. 出来上がり



Point

野菜の皮は料理で使った食材を利用すれば良いでしょう。味付けはお好みで。