



# 小松菜のスープ



♡材料（4人分）♡

- |           |      |
|-----------|------|
| ・小松菜      | 80g  |
| ・たまねぎ     | 80g  |
| ・水        | 3カップ |
| ・固形コンソメ   | 1個   |
| ・酒        | 大さじ1 |
| ・こいくちしょうゆ | 少々   |
| ・塩、こしょう   | 各少々  |
| ・いりごま     | 小さじ1 |



♡♡作り方♡♡

- ① 小松菜は2cmの長さに切り、たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に水・小松菜・たまねぎ・固形コンソメを入れて火にかける。
- ③ 小松菜とたまねぎが柔らかくなったら、酒、こいくちしょうゆを入れる。塩、こしょうで味を調え、器に注いでいりごまを散らす。

野菜をたっぷり摂りましょう！1日の目標量は**350g**(料理にすると小鉢約5皿分)

