



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)

