

栄養士がおすすめる今日のレシピ！

開けて入れるだけ！栄養満点食べるスープ



新年明けましておめでとうございます。年末年始はごちそうを食べ過ぎて胃が疲れていませんか？今回は「時短」「簡単」「栄養満点」「低価格」という素敵な食べるスープをご紹介します。外来の患者様とお話していると、「最近高いから野菜食べてないな〜」という方もいらっしゃいます。そんな時は価格が安定している冷凍野菜や缶詰などを利用するのもオススメですよ〜♪

【材料】

冷凍野菜ミックス 1袋 ・ トマト缶 (カット) 1缶 ・ ひじき缶 1缶 ・ ツナ缶 1缶
 とろけるチーズ お好みで ・ コンソメ 適量

見るだけで分かる作り方♪

鍋に入れて



コンソメ入れて



できあがり♪



チーズ入れて



包丁もまな板も使わず、ただ材料を入れてぐつぐつするだけ！！
 パパッと作れて栄養取れますよ〜 ウィナーを入れても美味しいです！

管理栄養士 隈本 祐子