



# たっぷり野菜のコンソメスープ<塩分控えめ>



## ■材料・分量（2人分）

キャベツ 2枚 (100g)  
じゃがいも 1個  
にんじん 1/4本  
玉ねぎ 1/4個  
ウインナーソーセージ 2本

### < A >

水 2カップ  
「味の素KKコンソメ」  
<塩分ひかえめ> 1個  
「やさしお」 少々  
こしょう 少々

## ■1人分あたりの栄養成分

●エネルギー 134 kcal  
●食塩相当量 1.1g  
●野菜摂取量 92g

## ■作り方

- ① キャベツは葉をひと口大にちぎり、芯は薄切りにする。じゃがいもはひと口大に切る。にんじんは乱切りにし、玉ねぎは薄切りにする。ソーセージは長さを半分に切る。
- ② 鍋にA、①のじゃがいも・にんじん・玉ねぎを入れて火にかけ、フタをして7～8分ほど煮る。
- ③ ①のキャベツ・ソーセージを加え、7～8分煮る。「やさしお」、こしょうで味を調える。

※お好みでオリーブオイルをかけてもおいしくお召し上がりいただけます。

## ■ポイント

「味の素KKコンソメ」<塩分ひかえめ>でおいしく減塩♪コトコト煮込めば、ほっこりやさしい味わいで野菜もたっぷり食べられます！

〔調理時間：25分〕

レシピ提供：味の素株式会社東北支社

Eat Well, Live Well.

**Aji**  
AJINOMOTO