

# 野菜入りスープ

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 2分

🥬 野菜量 / 35g

## 材料（1人分）

- 千切りキャベツミックス(カット野菜) 35g
- お吸い物の素 1袋(3g)
- 熱湯 180cc
- バター 2g

エネルギー 24kcal たんぱく質 1.2g 脂質 0.9g  
炭水化物 3.5g 食塩相当量 1.4g

## 🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食

主菜

副菜

①

牛肉のボロネーゼ  
(冷凍 Pasta)

野菜のマヨネーズ焼き  
(野菜レシピ)

副菜

②

汁物

デザート・ドリンク

野菜入りスープ  
(野菜レシピ)

フルーツヨーグルト

## 作り方

- ① マグカップなどの耐熱容器にキャベツの千切りを入れる。
- ② 500Wの電子レンジで1分加熱する。
- ③ お吸い物の素とバターをいれ、熱湯を注ぐ。

公益社団法人 日本給食協会  
メニュー提供：株式会社 馬淵商事