

# 夏野菜スープ



材料 (4人分)	
鶏肉 (スライス)	60g
かぼちゃ (1センチ角)	100g
なす (1センチ角)	中1/2本
にんじん (1センチ角)	中1/4本
たまねぎ (1センチ角)	中1/2個
ホールコーン (缶)	大さじ3
パセリ (みじん切り)	少々
塩	少々
こしょう	少々
鶏がらスープ (顆粒)	大さじ1
水	2・1/2カップ

作り方
① 鍋に A を入れ、煮立ったら鶏肉を入れる。
② かぼちゃ、なす、にんじん、たまねぎ、コーンを入れて煮る。
③ 塩、こしょうで味を調え、パセリを加えて出来上がり♪



旬の夏野菜を  
 たっぶり使った  
 スープです。  
 野菜はお好み  
 でアレンジして  
 ください。

## ひとこと Memo

太陽の日差しをたっぷり浴びた夏野菜は、ビタミンが多く含まれています。

スープを飲んで、ビタミンや水分をしっかり補いましょう。



## 【1人分の栄養価】

エネルギー	64 kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	1.4g
食塩相当量	0.8g

