



アツピーレシピ

他にもレシピ多数掲載中!



上尾市ホームページ



ミックスビーンズとキャベツのスープ



【調理レベル】



1人分のエネルギー
食塩相当量

106 kcal

1.2 g

材料 (2人分)

- ミックスビーンズ (ドライパックまたは缶詰) 50g
- キャベツ 1枚 (60g)
- 玉ねぎ 中1/6個 (30g)
- セロリ 20g
- サラダ油 大さじ1/2 (6g)
- カットトマト缶 1/2缶 (200g)
- 水 1/2カップ (100cc)
- 固形スープの素 1個
- 砂糖 小さじ1 (3g)
- こしょう 少々
- 乾燥パセリ 少々

A

作り方はウラ面を見てね ▶



アツピーレシピ

他にもレシピ多数掲載中!



上尾市ホームページ



ミックスビーンズとキャベツのスープ



【調理レベル】



1人分のエネルギー
食塩相当量

106 kcal

1.2 g

材料 (2人分)

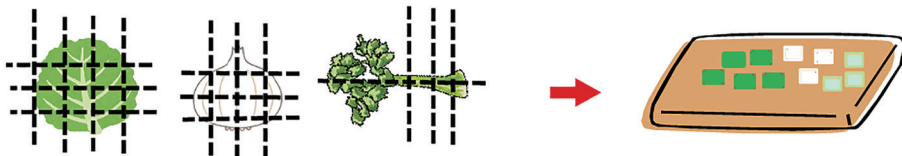
- ミックスビーンズ (ドライパックまたは缶詰) 50g
- キャベツ 1枚 (60g)
- 玉ねぎ 中1/6個 (30g)
- セロリ 20g
- サラダ油 大さじ1/2 (6g)
- カットトマト缶 1/2缶 (200g)
- 水 1/2カップ (100cc)
- 固形スープの素 1個
- 砂糖 小さじ1 (3g)
- こしょう 少々
- 乾燥パセリ 少々

A

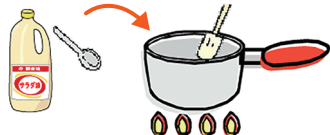
作り方はウラ面を見てね ▶

作り方

- ① 野菜（キャベツ、玉ねぎ、セロリ）は、1cm角に切る。



- ② 鍋にサラダ油を熱し、中火で①の野菜を炒める。



- ③ しんなりしたらミックスビーンズを加えて炒め、トマト缶と水とAの調味料を入れ、3分程度煮る。



- ④ 盛り付けて、パセリを散らす。



臭たくさんなのに、たった3分の煮込みで仕上がる簡単スープです。炒めることで野菜のうまみを引き出します！残り野菜でも作れます！！

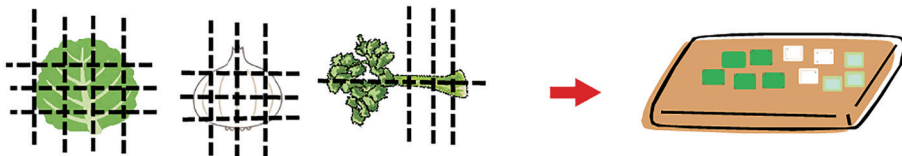


問い合わせ先 上尾市健康増進課

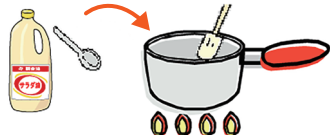
TEL 774-1411 (西保健センター)
TEL 774-1414 (東保健センター)

作り方

- ① 野菜（キャベツ、玉ねぎ、セロリ）は、1cm角に切る。



- ② 鍋にサラダ油を熱し、中火で①の野菜を炒める。



- ③ しんなりしたらミックスビーンズを加えて炒め、トマト缶と水とAの調味料を入れ、3分程度煮る。



- ④ 盛り付けて、パセリを散らす。



臭たくさんなのに、たった3分の煮込みで仕上がる簡単スープです。炒めることで野菜のうまみを引き出します！残り野菜でも作れます！！



問い合わせ先 上尾市健康増進課

TEL 774-1411 (西保健センター)
TEL 774-1414 (東保健センター)