

肉団子のスープ煮

お手軽度 ☺☺☺

材料 (1人分)

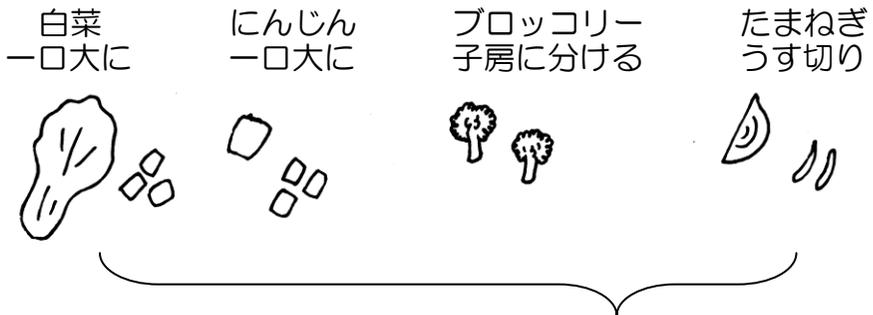
肉団子 (市販)	3~4個
白菜	1枚
にんじん	1/8本
ブロッコリー	1~2房
たまねぎ	1/8個
固形コンソメ	1/2個
塩・こしょう	各少々
水	1と1/2カップ

エネルギー	158キロカロリー
塩分	1.4グラム

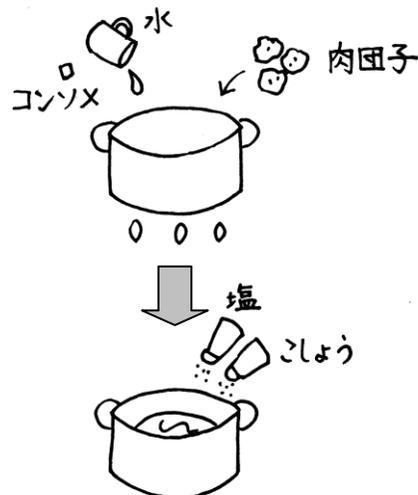


作り方

①下準備



②鍋に水、コンソメを入れて煮立たせ、肉団子、野菜を入れて煮る。
20~30分煮込み、塩とこしょうで味を調える。



野菜は冷蔵庫にあるもの何でもOKです。お好みの野菜で作ってください。