

簡単・朝ベジ！朝食にも野菜を ベジスープ & クイックサラダ

野菜
125g
1食分



1 ベジスープ【材料（4人分）】

にんじん	… 80 g
たまねぎ	… 60 g
キャベツ	… 160 g
ベーコン	… 1枚
コンソメ顆粒	… 8 g
水	… 600 c c

【作り方】

- ① 野菜は一口大に切る。ベーコンは2 c m幅の短冊切りにする。
- ② 鍋に水を入れ、①の具材とコンソメを加えて中火で煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、味を見て、塩・こしょうで調整する。

2 クイックサラダ【材料（4人分）】

カット野菜	… 100 g
ミニトマト	… 100 g
ドレッシング	… お好みで

【作り方】

サラダ用カット野菜と、洗ったミニトマトを添える。