

## 《野菜たっぷりコンソメスープ》

材料…下ごしらえ	4人分
鶏ひき肉	40 g
キャベツ	100 g
人参	60 g
玉ねぎ	120 g
セロリ	40 g
油	4 g
コンソメ (顆粒だし)	6 g
水	600ml
塩	1.2 g
こしょう	少々
パセリ (乾燥)	少々

### <作り方>

1. キャベツは3 cm四方に、人参・玉ねぎ・セロリは1 cm角に切る。
2. 鍋に油を入れ熱し、鶏ひき肉を炒める。
3. 2に水・コンソメ・野菜を入れ蓋をし、弱火で煮込む。
4. 器に盛り、パセリを散らす。

