

# マグカップスープ

動画は  
こちらから  
ご覧ください



具たくさん野菜スープになるように  
野菜はたくさん入れましょう。  
カボチャやトマトもOK!



## 材料 (1人分)

- ・キャベツ 10g
- ・ミックスベジタブル 15g  
(コーン、人参、グリーンピース)
- ・玉ねぎ 10g
- ・しめじ 10g
- ・ベーコン 9g
- ・コンソメ 1/4個
- ・水 150cc
- ・こしょう 少々

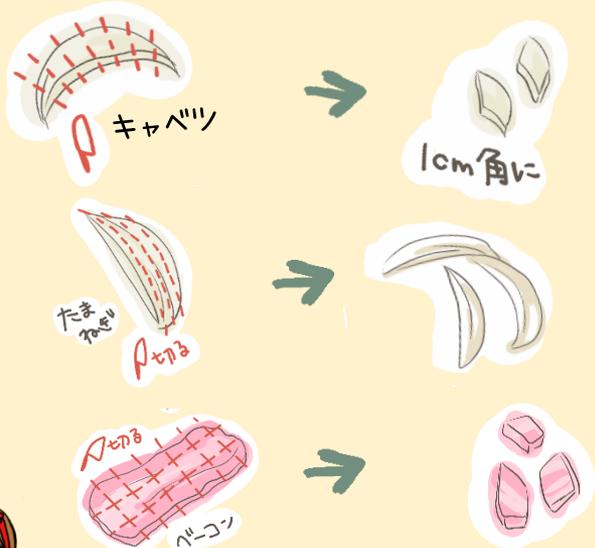


夜、水以外の材料を  
カップに入れて冷蔵庫に!  
朝、水を入れてレンジへ!  
「朝のスープ」のできあがり!

## 作り方

①キャベツは1cm角のざく切りにしておく。  
玉ねぎは薄くスライスし、ベーコンも1cm位に、切っておく。

②しめじは石づきを取り、半分に切っておく。



③大き目のマグカップに、①、②とミックスベジタブル、  
コンソメ、水を入れ、レンジにかける。(600Wで3分)



## 栄養価(1人分)

エネルギー  
58.6kcal

炭水化物  
4.6g

脂質  
3.8g

タンパク質  
2.3g

食塩相当量  
0.7g



いつもの食事に野菜をプラス

**ベジたベプラス**

マスコットキャラクター「ベジたべちゃん」

詳しくは、[ベジたベプラス](#) [検索](#)

Presented by 大和郡山市すこやか21推進委員会

問合せ・事務局: 大和郡山市保健センター 0743-58-3333