



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 67

第2期 とよあけ健康21計画

## カリフローレのあったかスープ

野菜1人  
90g



### ★材料(2人分)★

・カリフローレ	80g
・トマト	60g
・小松菜	20g
・しめじ	20g
・ソーセージ	60g
・コンソメ	適量
・塩	
・こしょう	
・水	240～300ml

### ★作り方★

- ①鍋に水を沸かす。
- ②食べやすい大きさに切った具材を入れる。
- ③ひと煮立ちしたら、味を調べて出来上がり。

【③専門家部門 考案:食育らぼさん】