

# ●豆にゆうスープ

ざいりょう

## ☆材料☆

- |         |       |
|---------|-------|
| ・調整豆にゆう | 100mL |
| ・かんそう野菜 | 10g   |
| ・コーンかん  | 30g   |
| ・水      | 100mL |
| ・コンソメ   | 小さじ1  |

## ☆作り方☆

ざいりょう

1. 材料を全てポリぶくろに入れる。
2. あらかじめ、なべに湯をわかし、平皿をしずめ、1のぶくろを入れる。
3. 10分間加熱する。  
かねつ
4. 皿にもりつけ、ぶくろを切り開いてませ合わせたら完成!  
かんせい



# 豆にゅうスープ 3つの食品のグループ

赤	体をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える
	肉、魚、たまご、大豆 にゅうせい品、海そう	ごはん、パン、めん、 いも、油、さとう	野菜、きのこ、果物
 <p data-bbox="347 1189 571 1252">豆にゅう</p>			 <p data-bbox="1769 758 2049 813">コーンかん</p> <p data-bbox="1523 1061 1736 1189">かんそう 野菜</p>