

カット野菜と野菜ジュースで 野菜たっぷり煮込みうどん



クリエイトエス・ディー
管理栄養士
月川 靖子
考案メニュー

スマホなどで撮って
詳しい作り方をチェック！



カゴメ野菜一日これ一杯	300ml
コンソメスープの素(固形)	1個 (4g)
水	200ml
カット野菜	1袋 (約180g)
ベーコン	2枚
ゆでうどん	2玉
粉チーズ	少々
パセリ(乾)	少々



ベーコンを切る。



野菜一日これ一杯、
水、コンソメ、
具材を煮込む。



麺を入れて煮込む。

粉チーズ、パセリを
散らして完成。

野菜相当量(1人あたり)

168g分