

## ミニベジブル kitchen の紹介

### <麦とパスタのミネストローネ>

【有井京子先生（食農推進アドバイザー・管理栄養士）】



#### <スープの特徴>

10種類の野菜で作ったミネストローネ。この1杯で100g以上の野菜が摂れます。麦とパスタを加えて、ボリュームたっぷりの食べるスープになりました。寒い季節に、1日の始まりの朝食に、おすすめのスープです。

### <備中カレージンジャースープ～ヘルシーれんこん団子入り～>

【くらしき作陽大学食文化学部】



#### <スープの特徴>

カレーとジンジャーのスパイスが効いた野菜たっぷりの鶏がらスープ。

1杯120kcalの低カロリーながら、おから・ひじき・連島のれんこん団子も入って食べごたえは大満足！食物繊維がたっぷり摂れます。

### <野菜ゴロゴロのかぼちゃポタージュ>

【くらしき作陽大学食文化学部】



#### <スープの特徴>

食べるかぼちゃのポタージュ。

根菜、きのこ、まめの野菜がゴロゴロ入って、1杯で100g以上の野菜が摂れます。手軽にできます。パンを添えて朝食にどうぞ。