

準備物・材料

鍋	キャベツ	30g
水	にんじん	20g
ポリ袋	水煮大豆	30g
キッチンばさみ	さやいんげん	2本
ピーラー	ウイナー	1本
	トマトジュース缶	1本
	鶏ガラスープの素	小さじ1/4

作り方

1. 材料を切りながら袋に入れる

□	キャベツ：キッチンばさみで小さく切る	□
	にんじん：ピーラーでそぐ→キッチンばさみで千切り	
	さやいんげん：キッチンばさみで小口切り	

2. ポリ袋に残りの材料を全て入れてよく混ぜる
3. 袋の空気を抜いて、上の方で結ぶ
4. 湯を沸かした鍋に入れて20分加熱する



ウイナーと野菜のバックトマトスープ

