

簡単♪野菜レシピ

野菜1人分

110g

料理名

貝だくさんスープ

コンセプト

ひとつの鍋で作れる野菜スープ



材料(4人分)	分量	作り方(調理時間 30分)
ベーコン(スライス)	4枚	① ベーコンは1cm幅に切る。白菜は2×3cmの短冊切り、にんじん、たまねぎ、じゃがいもは皮をむき、1cm角に切る。 ② 鍋に油を入れて、中火でベーコンを炒める。 ③ ベーコンから油が出てきたら、にんじん、たまねぎを入れて、たまねぎが透きとおってくるまで炒める。 その後、はくさい、じゃがいもをさっと炒めて、水と固形コンソメを入れて、最初は強火で煮立ってきたら弱火にして煮る。 ④ じゃがいもが柔らかくなったら、マッシュルーム缶を缶汁ごと入れ、牛乳を加える。 ⑤ 牛乳がひと煮立ちしたら、塩、こしょうで味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけて火を止める。 ⑥ 器に盛りつける。
はくさい	2枚	
にんじん	1/4本	
たまねぎ	1/2個	
じゃがいも	中1個	
マッシュルーム缶	小1缶	
固形コンソメ	1個	
水	350cc	
牛乳	300cc	
片栗粉	大さじ1	
水	大さじ1	
サラダ油	大さじ1	
塩	小さじ1/3	
こしょう	少々	

推進員からのワンポイントアドバイス！

- ・ベーコンは、製品によって塩分量が違うので、塩の量を調節してください。
- ・ベーコンをウィンナーに、牛乳を豆乳に変えてもおいしいです。
- ・季節にあわせて、キャベツ、かぼちゃ、さつまいも、しいたけ、しめじなどを入れるのもおすすめです。
- ・パセリ、さやいんげん、絹さやを入れれば彩りが良くなります。