

《大豆と野菜のスープ》

2015. 12. 14

【材 料】

- | | | | |
|-------|------------|----------|--------|
| ・茹で大豆 | 1.5C | ・ベーコン | 2枚 |
| ・じゃが芋 | 2個 (200g) | ・サラダ油 | 大さじ1 |
| ・玉ねぎ | 中1個 (200g) | ・水 | 4カップ |
| ・セロリ | 30g | ・固形スープの素 | 1個 |
| ・キャベツ | 100g | ・塩 | 小さじ1/2 |
| ・人参 | 30g | ・こしょう | 少々 |

【作り方】

- ・じゃが芋と玉ねぎは1cmの角切り、セロリと人参は1cm角の色紙切り、キャベツは1.5cmに切る。ベーコンは細切りにする。
- ・鍋にサラダ油を熱してベーコンを炒め、玉ねぎ・人参・セロリ・じゃが芋の順で、表面がすきとおるまで炒め、水を注ぎ、固形スープの素を割り入れて、沸騰したらキャベツと大豆を加える。
- ・再び沸騰したらあくを取り、約5分加熱して、塩で味をつけ、蓋をしてひと煮し、火からおろし、鍋帽子をかぶせ30分以上ほどおく。