

野菜丸ごと使用の スープ

茎・芯・ヘタを含めた野菜を丸ごと使用して作る環境にやさしいメニューです。野菜の出汁が染み出てとても美味しいです!茎や芯は薄く切ると食べやすくなります。

簡単に作れるのでぜひ挑戦してみてください!!



材料 (2人前)

・レタスの葉	2~3枚	・玉ねぎ	1/4個
・レタスの芯	1個	・ベーコン	2枚
・大根の皮	3cm	・コンソメの素	小さじ2
・皮つきにんじん	1/4本	・塩	少々
・ブロッコリーの芯	適量	・こしょう	少々
・トマト	1/4個		

01

にんじんの皮、レタスの芯、大根の皮、ブロッコリーの茎を含め、用意した野菜を食べやすいサイズにカットする。

02

油を引いた鍋ににんじん、大根、ブロッコリー、玉ねぎを入れて炒める。

03

煮えてきたらトマト、レタスを加え炒める。

04

水、コンソメの素、塩、こしょうを加えて煮立てる。竹串でにんじんが刺せるくらいになれば火を消す。

台所にあるもの、なんでも使って作れます。残り野菜を入れて余さず使い切りましょう。

