

野菜たっぷり朝食スープ



ポイント

残り物の色々な野菜を煮込んで、野菜の出汁を楽しみましょう。

材料(2人分)

キャベツ	60 g	固形コンソメ	1 個
ブロッコリー	60 g	塩	少々
生しいたけ	10 g	コショウ	少々
人参	60 g		
ウインナー	80 g		

作り方

- ① キャベツの芯は薄い拍子切りに、ブロッコリーの芯は外側の固い部分を取り除き同様に切る。
- ② 人参は皮ごと乱切り、キャベツ、生しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ③ ブロッコリーは小房に分け、ウインナーは斜め半分に切る。
- ④ 水 400cc に固形コンソメ、①、②、ウインナーを入れて、火が通るまで煮る。最後に小房に分けたブロッコリーを加え、具沢山スープ(ポトフ風)を作り、塩、コショウで味を調える。