

☆野菜のごろごろコンソメスープ☆

○材料（4～6人分）

- ・玉ねぎ 1個
- ・にんじん 100g
- ・キャベツ 200g
- ・大根 150g
- ・セロリ 50g
- ・かぼちゃ 150g
- ・ベーコン 2枚
- ・コンソメ 2個
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・水 1600cc
- ・ローリエ 1枚



○作り方

- ①鍋に水を入れ火にかけて、コンソメ、煮えにくい材料から順に1cm~1.5cm角に切りながら入れていく。
- ②沸騰したらローリエを入れて煮込み、具材がやわらかくなれば味を見て塩こしょうを加え調味する。

☆調理のポイント☆

家にある野菜を色々入れたら good.
しっかり煮込めば野菜はやわらかく、うまみがたくさん出てきます。

レシピの出典：

和東町食生活改善推進員協議会のレシピより

