

野菜スープ

<材料 & 下ごしらえ> (2~3人分)

○ 主材料 ○

- ★ 玉ねぎ 半分~1個 ⇒ 角切り
- ★ にんじん 1本 ⇒ 皮をむいて 半分にしてから 5mm厚の輪切り
- ★ 長ネギ 1本 ⇒ 3cm長さに切る

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

玉ねぎの角切りは…
まずは 半分に割ります。
最初に 繊維に直角に切り、次に 90度 ずらした角度から切ると
やりやすいですよ。



○ 調味料 ○

- ★ 塩 適量
- ★ オリーブオイル 適量
- ★ ベジスープの素 半分~1袋
- ★ ミックスハーブ 適量
(または 乾燥バジル)

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

オードリー御用達・ベジスープの素は、「四季彩々 欧風だし」
鶏がらスープの素でも 代用できます！

また、ミックスハーブは、外国のお土産を使用していますが、
スーパーなどで手に入る、乾燥ハーブミックスでOKです。



<つくり方>

- ① 鍋に、下ごしらえした野菜を、にんじん、玉ねぎ、長ネギの順に敷く。
- ② ひたひたに 水を入れる。(カップ1 / 3程度)
軽く塩をふって、オリーブオイルを たらっと垂らし、煮始める。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

水は、野菜の水分が引き出されるだけの分量でOK!
後から お水を足しますが、最初から 大量の水で煮るよりも、
ごく少量の水で煮始めて 野菜の水分と旨みを引き出し、調味後に
必要な量の水を足すほうが、美味しく仕上がるのです。



- ③ 煮立ったら ごく弱火にして、野菜が 柔らかくなるまで 煮る。
(目安時間 : 15 ~ 20分)
- ④ 味付けとしての塩を足し、水を足し、ベジスープの素を加えて、
さらに 10 ~ 15分 煮込む。
- ⑤ 仕上げに ミックスハーブを散らして、出来上がり!

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

時間があるときは、保冷剤の上に鍋をのせておくと、
味が よく しみこみますよ。



教えて オーダー先生 ♪ ～ 野菜スープ編 ～

いっぱい 作りすぎちゃいました。 どうしよう??

お答えします



翌日は、豆乳を加えて クリーミータイプにしても いいですね。
また、最後に カレー粉を 加えても、違った味が 楽しめますよ。
お試しあれ～♪

ほかに、どんな野菜が 合いますか？

お答えします



じゃがいも、かぼちゃ、キャベツなども よく合いますよ。
野菜は、火の通りにくい順に、鍋に敷いていきましょう。
たとえば… じゃがいもは 玉ねぎのあと、キャベツは 最後。
かぼちゃは 火が通りやすいので、ほかの野菜に火が通った時点で
足せば、煮崩れしにくくなります。

また、彩りがほしいときには、さっと塩茹でした アスパラガス や
いんげん、オクラ、ブロッコリーなどを 加えてもいいですね。
その場合、緑の色が悪くならないように、スープが 出来上がって
から、最後に加えるようにしましょう。
味をなじませるくらいに さっと煮る程度で 充分です。