

野菜スープ

♪ キッチン用 ♪

<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

○ 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) | |

<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。
- 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！