

料 理 名	や さ い お い え い よ う ま ん て ん	や さ い ぎ ら た
	野菜が美味しい栄養満点スープ ～野菜嫌いでもなぜか食べられる♪～	
材 料 名	数量(4人分)	作 り 方
○キャベツ	1/4	① キャベツは粗みじん切り、他は全てみじん切り(お好みで)にする。 ② 大きめの鍋ににんにくみじん切り、オリーブオイル多めで 炒める。野菜も火の通りにくいものから加え、中火で時々混ぜながらじっくり炒める。しんなり火が通ったらトマト缶を入れる。空いた缶に6分目位の水を入れ、残っているトマトもきれいに鍋に加える。(2缶分同様に) ③ 野菜の芯などを入れたダシパックも入れてフタをし煮ていく途中ダシパックをひっくり返してベジブロスが出るようにし、15分位コトコト煮る。 ④ ダシパックの汁を切りながら取り出し、コンソメキューブを入れ、溶かし混ぜて完成。器によそい、蒸しサラダ豆トッピング。
○にんじん	1/2	
○たまねぎ	1個	
○ピーマン	2個	
セロリ	1/2	
にんにく	1個	
トマト缶	2缶	
コンソメキューブ	2個	
蒸しサラダ豆	適量	
オリーブオイル	適量	
キャベツの芯	捨てないでダシパック(100均などに売っている)に入れておく。	倍量で作れば1日目はスープで、2日目になると角が 取れ味がまろやかになりコクが深まる。 ★ウインナーをフライパンで炒め、固めにゆでたパスタ、野菜スープを加え煮ると満足な一品になります。
たまねぎの皮		
ピーマンの種ヘタ		
ローリエ	1枚	
		備考 <出来上がりがリイメージ・使用したかながわ産食材について> 

○かながわ産食材です。