

# 根菜のスープ煮



高松市食生活改善推進協議会

# 材料 (4人分)

ごぼう 20g

大根 Mサイズ 1/5本  
(約140g)

れんこん 1/3節  
(約80g)

ベーコン 20g

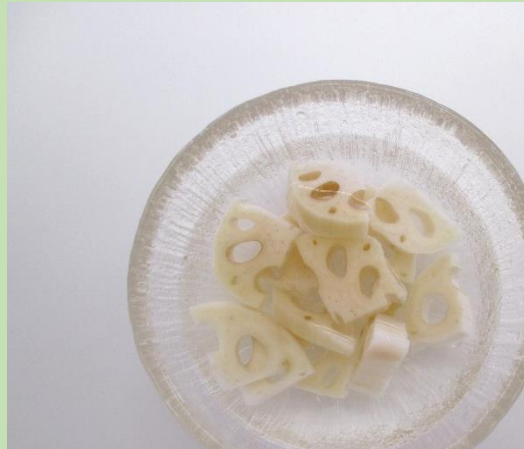
じゃがいも  
sサイズ 2個  
(約120g)

にんじん  
Mサイズ 1/3本  
(約40g)

玉ねぎ  
Lサイズ 1/3個  
(約80g)

顆粒コンソメ 4g  
食塩 小さじ1/4弱  
こしょう 少々  
水 400ml





## 作り方①

大根、にんじんは皮をむき、大根は1cm幅のいちょう切り、にんじんは1cm幅の半月切りにする。

れんこんは皮をむき、1cm幅のいちょう切り、ごぼうは皮をこそげ、斜め薄切りにし、それぞれ水にさらす。





## 作り方②

玉ねぎはくし切り、ベーコンは1cm幅に切る。

じゃがいもは皮をむき、大きめのひと口大に切り、水にさらす。



### 作り方③

鍋に大根、にんじん、水気を切ったれんこんとごぼう、玉ねぎ、ベーコンと分量の水を入れ、火にかける。沸騰したら顆粒コンソメと食塩を入れ、蓋をして中火で煮る。



#### 作り方④

野菜に軽く火が通ったら、水気を切ったじゃがいもを加え、さらに煮る。すべての野菜に火が通ったら、こしょうで味をととのえる。



かぶやセロリなどを使ってもいいですね♪  
お好みで乾燥パセリをふってもOK  
ぜひ、作ってみてくださいね！