

## 毎 日 野 菜 を と る ヒ ン ト

### ●○●野菜を最後まで使いきる！同じ野菜を違うスープに作り分け●○●

#### キャベツとベーコン、たまねぎの洋風スープ(2人分)

(材料)

キャベツ…1/4 個、たまねぎ…1/2 個、ベーコン…50g  
オリーブオイル…大さじ 2、塩…小さじ 1/2、酢…小さじ 1 弱、  
水…500ml



(作り方)★スタンダードなキャベツのスープは酢がかくし味

- 1 キャベツは洗って手でちぎる。軸の部分は別に薄切りにする。  
たまねぎは薄切り。ベーコンは小さく刻む。
- 2 鍋にオリーブオイルとたまねぎを入れてしっかり炒める。たまねぎが透明になったら、  
ベーコンとキャベツを加えて大きく混ぜ、水 100mL と塩をひとつまみ(分量外)を加えて  
ふたをし、約 5 分蒸し煮する。ときどき鍋のふたをあけ、水が減っていたら足す。
- 3 残りの水 400mL を加え温めて、仕上げに酢を入れる。小さじ 1/2 の塩を加え、味を見て  
足りなければ塩で調整する。

#### キャベツと油揚げ、ザーサイの中華スープ(2人分)

(材料)

キャベツ…1/4 個、油揚げ…1 枚、ザーサイ(瓶詰の油炒め)…20g、  
ごま油…大さじ 1、醤油…小さじ 2、塩…少々、白ごま…適宜、  
水…500ml



(作り方)★ザーサイと油揚げをうまみ素材にした中華風

- 1 キャベツは千切り。ザーサイは大きければ刻む。
- 2 鍋にごま油を熱して油揚げを入れ、軽く焼きつけて一度取り出す。  
これをキッチンペーパー等ではさんで油を切り、8mm 幅に切る。鍋にキャベツを  
入れて炒め、水 100mL を入れザーサイ、油揚げも加えて蒸し煮する。
- 3 醤油小さじ 2 と水残りの水 400mL を加えあたため、味を見て足りなければ醤油で調整する。  
仕上げに白ごまを振る。

※全てのレシピは具沢山で、おかずになるようなスープです。具の量は適宜調整して下さい。

## ●○●夏野菜で即興スープ ～講座で調理したスープの紹介～●○●

### トマト・なす・ミントのスープ(2人分)

(材料)

トマト…中 3 個、なす…2 本、ミント…1 束、  
オリーブオイル…大さじ 1、塩…小さじ 1、水…300ml

(作り方)

- 1 トマトは皮のついたままざく切り。なすはヘタをとり皮をむいて縦 4 つ割りにし、2 cm ほどの幅に切る。ミントの葉は洗ってざるにあげておく。
- 2 鍋にオリーブオイル大さじ 1 を入れ、中火にかけ、なすを入れて 2～3 分炒める。しんなりしたらトマトを加え、トマトが煮崩れ始めるまでしっかりと炒める。
- 3 水 300ml と塩小さじ 1 を加えて沸騰したら 10 分ほど煮込み、味を見て塩で調整する。器に盛り、ミントの葉をたっぷり加える。



### ピーマンとひき肉のスープ(2人分)

(材料)

ピーマン…4 個、豚ひき肉…80～100g、しょうが…1 かけ、  
塩…小さじ 1/2、かたくり粉…小さじ 1/2、ごま油…少々、水…400ml

(作り方)

- 1 ピーマンはみじん切りにする。鍋に水 1 カップ(分量外)とひき肉を入れ、箸でほぐしながら強火で温める。沸騰しはじめ、肉が白っぽくなったらザルに上げてお湯を切る。
- 2 鍋に1のひき肉としょうが、水 400ml を入れ、中火にかける。沸騰したらピーマン、塩小さじ 1/2 を入れて 3 分煮る。かたくり粉は水に溶いておく。
- 3 肉とピーマンに火が通ったら、味をみて、足りないようなら塩で調整する。2 の水溶きかたくり粉で軽いつろみをつけ、ごま油を加える。



※全てのレシピは具沢山で、おかずになるようなスープです。具の量は適宜調整して下さい。



＊スープは3つの要素で考えると、バリエーションが広がります＊

