

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。
令和6年度のテーマは
「からだの調子を整える!食物繊維たっぷりメニュー」でした。

目指せ美腸!10種の野菜を 食べるヤ!スープ



材 料 【材料：4人分】

- | | | | |
|---|---------------|------------|-------------|
| A | ・切干大根…20g | C | ・ベビーケール…10g |
| | ・オリーブオイル…大さじ3 | | ・大豆水煮…50g |
| | ・にんにく…2片 | | ・水…600ml |
| | ・玉ねぎ…1/2個 | | ・顆粒コンソメ…10g |
| B | ・人参…1/2本 | ・バケット…120g | |
| | ・セロリ…1/2本 | ・塩…少々 | |
| | ・じゃがいも…1個 | ・粉チーズ…適量 | |
| | ・ミニトマト…4個 | | |
| | ・しめじ…1/2株 | | |
| | ・マッシュルーム…5個 | | |



作り方

- ①切干大根を水に入れて戻しておく。にんにくはみじん切りにする。
- ②玉ねぎ、人参、セロリ、じゃがいもは1cmの角切り、ミニトマトは半分、しめじは小房に分けて半分に切り、マッシュルームは5mm幅にスライスする。バケットは3～4cm幅で4等分にスライスする。
- ③深めの鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で加熱する。
- ④③にAを入れてしんなりするまで炒める。
- ⑤④に水、切干大根、Bを加えて煮る。
- ⑥⑤にCを加えて軽く混ぜる。
- ⑦⑥に顆粒コンソメ、バケットを加え、バケットにスープをしみ込ませるように煮込む。
- ⑧塩で味を調えて器に注ぎ、粉チーズをかけたら完成。