

# ころころ野菜 スープ煮



## 《作り方》

かぼちゃ、人参、たまねぎ、

大根は皮をむき、1cm角切りにする。

オクラは少しの塩でもみ、色よくゆで小口切りにする。

ベーコンはせん切りにする。

グリーンピースは水をかけておく。

なべにベーコンとたまねぎを弱火でゆっくり炒め、焦げないように注意する。

お湯に溶いたコンソメスープを⑤に加え、かぼちゃ、人参、大根を合わせ、柔らかくなるまで煮込む。

仕上げにグリーンピースを加え星型のオクラをちらす。

## 《材料》(4人分)

|                   |                |
|-------------------|----------------|
| かぼちゃ(又はじゃが芋)..... | 正味120g         |
| 人参.....           | 50g            |
| たまねぎ.....         | 100g           |
| 大根.....           | 80g            |
| オクラ.....          | 2本(約20g)       |
| ベーコン.....         | 20g            |
| 湯.....            | 3カップ1/2(700cc) |
| 味コンソメ.....        | 2ヶ             |
| グリーンピース(冷凍).....  | 40g            |
| 洋コショウ.....        | 少々             |