

野菜うまうまスープ

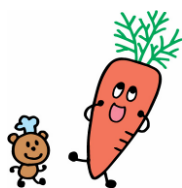


野菜のおいしさがたっぷり詰まったあったかスープです。うどんやごはんにかけて1食分になりますよ。

材料（目安：大人2人、子ども2人分）

- | | |
|--|---------------|
| 合挽き肉 200g | } A(肉団子になります) |
| ネギ(みじん切り) 大さじ4 | |
| 片栗粉 大さじ2 | |
| 酒 大さじ1 | |
| 人参 1本、玉ねぎ 200g、しめじ 100g、白菜 300g、トマトジュース 3カップ、水 1カップ、コンソメスープの素 大さじ2 | |

◎入れる野菜は
何でも良いです。



にんじんには、免疫力や抵抗力を高めると言われる、「カロチン」が多く含まれる緑黄色野菜です。油と一緒に取ることでビタミンAとしての吸収率がより高くなると言われています。そのため、カロチンを上手に摂るには油を使った料理が効果的です。てんぷらやきんぴら、サラダ（油入りのドレッシングを使用）、バターソテー、炒め物などにすると良いですね。

作り方

①(A)を混ぜ合わせ、粘りがでるまで良く混ぜる。



②人参は薄い半月切りに玉ねぎはせん切りする。白菜は、葉の部分をざく切り、白いところは拍子切りにする。しめじは石づきを除いて、食べやすい大きさにちぎっておく。



③トマトジュース、コンソメの素、水を鍋に入れ煮たて、②を入れて、再度、煮立ってきたら①を食べやすい大きさに丸めて入れる。時々アクを取りながらコトコト煮る。(人参と肉だんに火が通り、白菜がとろっとするまで。)最後に味見をして、必要であれば醤油を少々入れる。

お肉を小さめに丸めるのがポイントです。

