

野菜たっぷりクッキング

春キャベツのスープ煮

材料	2人分	作り方
ベーコン	24g	① ベーコンは1cmほどに切る。
油	大さじ2	② キャベツは2cm程のざく切りにする。
春キャベツ	140g	③ じゃがいもは2cm程の角切りにし、水にさらしてからレンジで少し加熱する。
じゃがいも	120g	④ たまねぎはくし切りにする。
たまねぎ	120g	⑤ にんじんはいちょう切りにする。
にんじん	40g	⑥ スナップえんどうは筋を取り、半分に切る。
スナップえんどう	4個	⑦ 熱した鍋に油を入れベーコンを炒める。
しょうゆ	小さじ1	⑧ にんじん・たまねぎを入れしんなりしたら水とコンソメを入れる。
塩	少々	⑨ じゃがいも・キャベツ・スナップえんどうを入れキャベツに火が通ったらしょうゆ、塩で味を調える。
コンソメ	小さじ1	
水	2カップ	

