

和風コンソメスープ

1人分 74kcal 食塩相当量 0.8g

材料：2人分

ごぼう	80g
長ねぎ	30g
だいこん	60g
にんじん	20g
バター	8g (小さじ2)
水	300ml (1と1/2カップ)
顆粒コンソメ	2g
しょうゆ	5g (小さじ1弱)
黒こしょう	少々

- ① ごぼうはよく洗い、斜め薄切りにする。長ねぎも斜め薄切りにし、だいこん・にんじんは短冊切りにする。
- ② 鍋にバターをとかし、野菜を入れてよく炒める。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら、水を加えて煮て、あくをとる。
- ④ あくがとれたら顆粒コンソメを加え、だいこんがやわらかくなるまで弱火で煮る。
- ⑤ 火を止める直前にしょうゆ、こしょうを加えて、ひと混ぜし、盛り付ける。

