

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。

