

季節野菜と小豆のスープ

エネルギー
79Kcal

塩 分
0.6g

レシピ提供：農家民宿 岡田かよ子



＜材 料＊４～６人分＞

小豆	・ ・ ・	1 / 2 合
水	・ ・ ・	1 0 0 0 cc
ベーコン（５mm角に切る）	・ ・ ・	1 枚
玉ねぎ（５mm角に切る）	・ ・ ・	1 2 0 g
油	・ ・ ・	少々
人参・カブ（５mm角に切る）	・ ・ ・	各 1 2 0 g
しめじ（小さく切る）	・ ・ ・	1 / 2 パック
生姜・パセリ（みじん切り）	・ ・ ・	各少々
塩・こしょう	・ ・ ・	少々
ベイリーフ		

＜作り方＞

- ① 小豆は洗って水に浸しておく
- ② 小豆は始め踊る位の火加減でやわらかく茹でる（６０分位）
- ③ 鍋に油を敷きベーコン・玉ねぎ・人参・生姜を炒め、カブ・しめじを炒め、②の小豆を汁ごと加える
- ④ 水分が足りない時は水を足して塩をしてベイリーフを１枚入れて煮る
- ⑤ 野菜が軟らかくなれば塩とこしょうで味を調え、仕上げにパセリをふりかける

memo

野菜は季節野菜を利用してください。
トマトを入れるとミネストローネ風になります。