

お料理レシピ

むぎのたね

2023.7.10 No. 254

野のはな空のとぴ保育園

料理名 野菜スープ

優しい野菜の旨味とトマトの酸味で、蒸し暑い日にもしっかり食べられるおすすめのスープです。多めに作って忙しい朝ごはんに添えてもいいですね。

材料（4人分）

| | | | | | |
|----------|-------|---------|-------|------|---------|
| ・レタス | 2枚 | ・トマト（中） | 1/2 個 | ・玉ねぎ | 1/4 個 |
| ・人参 | 1/4 本 | ・塩 | 適宜 | ・醤油 | 小さじ 1/2 |
| ・オリーブオイル | 小さじ1 | ・だし汁 | 3カップ | | |

- ① レタス・玉ねぎ・人参は食べやすい長さの千切りにする。
- ② トマトは、皮を湯むきして1cm角のコロコロに切る。
- ③ 沸騰しだし汁に、①・②を入れ具材が柔らかくなったら、塩・醤油で味を調えてオリーブオイルを回し入れたら出来上がり。

