



# 野菜のスープ煮

主菜

栄養価 1人分  
エネルギー 155kcal  
たんぱく質 9.5g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

豚肉	140g
ベーコン	1枚
にんじん	1本
じゃがいも	中2個
玉ねぎ	1個
だいこん	6cm
ベイリーフ	1枚
しょうゆ	小さじ1/2
こしょう	少々
コンソメ（顆粒）	小さじ2
水	400ml



作り方

- ① 野菜は角切りまたは乱切りにする。
- ② 豚肉はうす切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ③ 鍋に水と野菜を入れて火にかけ、沸騰したら肉とベイリーフを入れ、あくをとりながら煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、調味料を加えて味をととる。



寒い季節によくあう  
野菜がたっぷり摂れる  
料理です。