

最優秀賞

1人分の野菜量 210g



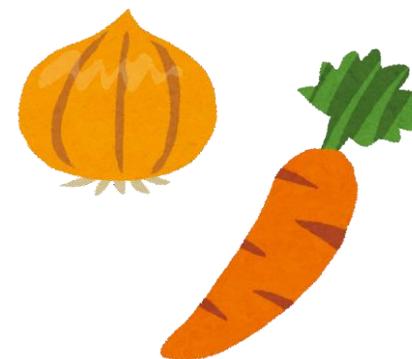
## ショウガでポカポカ野菜たっぷりスープ

米川小学校 5年生 及川 琉斗



### 材 料(5人分)

・玉ねぎ	200g
・じゃがいも	300g
・にんじん	200g
・キャベツ	150g
・なす	200g
・ベーコン	75g
・減塩コンソメ	15g
・おろしショウガ	小さじ2
・水	750ml
・ドライパセリ	適量



### レシピにこめた思い

おじいちゃんやとなりのお家のおばさんから畑でとれた野菜をたくさんいただいたので、むだにしないように、たくさん食べれるようスープにしました。

### 作り方

- ① 玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、キャベツ、なすをダイスカットする。ベーコンは食べやすい大きさに細切りにする。
- ② ベーコン、玉ねぎをしんなりするまでいためる。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、キャベツ以外の野菜を入れていためる。
- ④ じゃがいもが半透明になったら、水を加えてコンソメを入れ、にんじんがやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ キャベツとおろしショウガを入れ、キャベツがしんなりしたら完成。お好みでパセリをかける。

### ♪栄養士からのコメント♪

ショウガの風味を利用してうす味でもおいしく食べられますね。体もポカポカ温まりますね。