

わたしの「とよひらベジモーニング」

ごろごろ夏野菜のスープ

●材料（1人前）

- ・にんじん・・・・・・・・ 1/4本 (20g)
- ・だいこん・・・・・・・・ 1/10本 (60g)
- ・ズッキーニ・・・・・・・・ 1/4本 (40g)
- ・トマト・・・・・・・・ 1/4個 (50g)
- ・スライスベーコン・・・・ 2枚
- ☆コンソメ顆粒・・・・ 小さじ1/2
- ☆水・・・・・・・・・・・・ 150ml
- ・オリーブ油・・・・・・・・ 小さじ1
- ・塩こしょう・・・・・・ 適量
- ・パセリ(トッピング用)・ 適量



●作り方

1. にんじん、だいこんは皮をむき、ズッキーニ、トマト、ベーコンもそれぞれ1cm角に切る。
2. 鍋にオリーブ油を熱し、ベーコン、ズッキーニ、トマトの順に中火で軽く焼き色がつくまで炒める。
3. にんじん、だいこんを加え、全体を混ぜたら☆を入れる。煮立ったらあくをとり弱火にして10分程煮込む。
4. 具材がやわらかくなったら、塩こしょうで味を整え、器に盛る。
5. トッピングにパセリを散らして、完成！

◎ポイント

夏野菜を使って朝の食卓を彩り豊かに！カラフルな見た目が食欲をそそります。煮込むことで野菜のうまみが染み出し、トマトの酸味がアクセントに。休日のゆったりした朝に、パンと一緒にどうぞ。