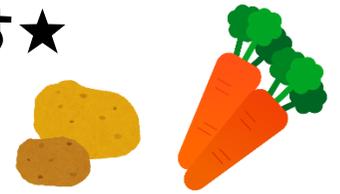


アンケートでご要望頂いた、野菜を使ったレシピを紹介します★



野菜をたくさんたべよう！

～冬の根菜コロコロみそ汁～

どんな食材を入れてもおいしく仕上がり、栄養もバッチリ！子育て中の食卓に欠かせない「みそ汁」。栄養満点の根菜類を子どもでも食べやすく、コロコロサイズにカットして、たっぷり入れました♪根菜はお好みで、さといもやごぼうを入れたり、ベーコンやソーセージを加えてみたりしてもおいしいですよ♪



【材料】 (2人分)

- ・にんじん、大根、れんこん 各50g
- ・じゃがいも(小) 1個
- ・だし汁・・・400ml
- ・みそ 大さじ2



【作り方】

- ① 野菜(にんじん、大根、れんこん、じゃがいも)は、全て皮をむいて、さいの目に切る。
- ② ①のれんこんは酢水(材料外)に、じゃがいもは水に、それぞれ10分ほどさらす。
- ③ 鍋にだし汁を沸かし、にんじん、大根、水気を切ったれんこんとじゃがいもを入れて煮る。みそ大さじ2を溶き、お椀によそい完成♪