

野木町地産地消メニュー



100 じゃが芋・にんじん・セロリのスープ



調理時間 20～25分

じっくり炒めてゆっくり煮込む、シンプルながら何度も食べたい、野菜を食べるスープです。

食材の旬

じゃがいも	4月～10月
セロリ	5月～10月
にんじん	11月～2月

【材料】

じゃがいも 2個  
にんじん 小 1/2 本  
玉ねぎ 小 1/2 個  
セロリ 1/2 本  
水 2カップ  
コンソメ固形 1個  
塩・こしょう 各少々

【作り方】

- ①じゃが芋は一口大に切り、にんじんは薄いいちょう切りに、玉ねぎは薄切りにする。セロリは筋を取り、茎は5mm幅に切り、葉は2cm幅に切る。
- ② 鍋に水とコンソメ、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、セロリの茎を入れ火にかけ、やわらかくなるまで煮る。
- ③ セロリの葉を入れ、葉がくたつとなったら、塩とこしょうで味を整える。

～ひとくちメモ～ 最大のコツは弱火でコトコト静かに煮ること！火が強すぎると煮詰まるし、野菜が崩れると味わいが濁ってしまいます。