

七変化スープ

| 考案者 | 庄司真美さん (網走市)



材料

4人分

玉ねぎ	1個 (150g)
人参	1本 (200g)
じゃがいも	2個 (300g)
大根	8cm (200g)
塩	ひとつまみ (小さじ1)
野菜ジュース	1本 (750ml)
飲料水	水分不足時に使用

作り方

- ①野菜は、下準備して小さめに切る。
- ②鍋に①を入れて塩を全体に混ぜる。
- ③5分くらいおくと、汗をかいたように水が出てきたら (もし出てくる水が少ない場合、飲料水を材料ひたひたまで足す) 弱～中火で加熱する。
- ④野菜がやわらかくなったら、野菜ジュースを入れ、温まったらできあがり。(ミネストローネ風スープになる)
※野菜の種類を変えても同様にできる。
(葉野菜が多いと③でたくさん水が出る)

【七変化! 応用編】④で入れる物を変えてみる。

- ・みそ → みそ汁風
- ・牛乳 → シチュー風
- ・しょうゆ → けんちん汁風
- ・缶詰類 → あっさり塩スープ
- ・カレー粉、カレールー → カレースープ風

使用する調理器具

カセットコンロ、鍋、包丁、まな板

料理のコツ・ポイント

- 野菜の種類、野菜ジュースを変えると様々なスープに仕上がる
- 野菜の水分を利用して煮込むので、節水になり、野菜のうまみも引き出せる

栄養価

1人分

エネルギー	132kcal
水分	367.1g
たんぱく質	3.3g
脂質	0.3g
炭水化物	31.5g
食物繊維	5g
食塩相当量	1.3g

【コメント】手に入りやすい根菜でつくるスープは、味付けや野菜で変化をつけやすく、体を温め、おなかにも優しい。