野菜とお豆のゴロゴロとろっとスープ

具材をレンジで
チン！しておく
と煮込み時間
短縮可能！

【作り方】

①れんこんは0.5mm角、そのほかの野菜は1cm角にきる
　冷凍ブロッコリーは冷凍のまま使用
　なすとさつまいもは5分程度水にさらし、ざるにあげ、水気を切る

②熱した鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを入れる
　香りがつき、なじんだら野菜を炒める

③具材がしんなりしたら赤インゲン豆、大豆、トマト缶、
　Aを入れ、弱火で30～40分煮込む

④塩こしょうで味をととのえる



