

こころも目覚める朝ごはん

⑫ 「野菜オーケストラのシンフォニー」

材料	1人分	4人分	作り方
大根	10g	40g	① ほうれん草はゆでて、1.5cmくらいの長さに切る。 ② その他の野菜は 1.5cmくらいの角切りにする。 ③ 鍋に水を入れ、レタス、ほうれん草以外の野菜を入れ、白ワイン、コンソメを加えてやわらかくなるまでコトコト煮る。 ④ あくが出たら取り除く。 ⑤最後に、レタス、ほうれん草、こしょうを加え、できあがり。
白菜	10g	40g	
さつまいも	10g	40g	
じゃがいも	10g	40g	
キャベツ	10g	40g	
きゅうり	10g	40g	
トマト	10g	40g	
人参	10g	40g	
里芋	10g	40g	
ねぎ	10g	40g	
レタス	10g	40g	
ほうれん草	10g	40g	
なす	10g	40g	
たまねぎ	10g	40g	
ピーマン	10g	40g	
水	200ml	800ml	
顆粒コンソメ	3g (小さじ1)	12g (小さじ4)	
白ワイン	5g (小さじ1)	20g (大さじ1と 小さじ1)	
こしょう	お好み	お好み	

