

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## 野菜たっぷりスープ

考案者 レストラン Bees.Bee



### 材料(2人分)

- 大根
- 人参
- 玉ねぎ
- キャベツ
- セロリ
- ズッキーニ
- ナス
- ブロッコリー
- パプリカ
- トマト
- 大豆の水煮
- パセリ
- 市販のコンソメスープの素

### 作り方

- 1 野菜を各60g位、1cm角に切る(お好みの大きさでよい)
- 2 野菜をコンソメスープでくたくたになるまで煮込む

#### POINT

切って煮込むだけなので簡単です。おうちの残り野菜の消費にも最適。  
冷凍野菜ミックスを使用するとより簡単です。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>