



子育てレシピ
令和8年 1月



野菜のスープ煮



材 料

(大人2人分)

玉ねぎ 1/2個
人参 1/4本
じゃがいも 中1個
キャベツ 2枚
ブロッコリー 1/6株
ウインナー 2本
水 400ml
コンソメ 1個



作り方

- ① 食材はそれぞれひと口大に切る。
- ② 鍋に水、コンソメ、玉ねぎ、人参、じゃがいもを入れて火にかけ、ふたをして10分くらい野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ キャベツ、ブロッコリー、ウインナーを加え、5分くらい煮る。



ひとくち
メモ



冬に体を温めてくれる「根菜」は、しっかり煮込むことで
味もよく浸み込み、柔らかく食べやすくなります。



問い合わせ先:府中市子育て応援課