



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