

## 野菜たっぷりレシピ

### やさいとなかよしおみそしる



※イメージ写真

#### ●材料（4人分）

にんじん……………1/2個  
大根……………輪切り5cm  
たまねぎ……………1/2個  
白菜……………1～2枚  
さつま芋……………中1/2本  
油揚げ……………1枚  
だし汁……………600cc  
みそ……………大さじ2強  
※分量は目安ですので、適宜調整してください。

#### ●作り方

- ①好みの材料でだしをとる。
- ②野菜は食べやすい大きさに切り、油あげは油抜きをして短冊に切る。
- ③①に野菜を入れ、トロトロになるまで煮込む。
- ④③に油揚げを入れて1～2分煮る。
- ⑤鍋を弱火にしてから味噌を入れ、好みの味付けをする。

#### ●ポイント

- ・にんじん、たまねぎ、大根、さつま芋、白菜の順に、固いものから入れると、出来上がりの柔らかさが均等になります。
- ・口の中に入れると、すぐに溶けてしまうくらいの柔らかさにすると、野菜嫌いな子どもでも食べられます。

（笠原幼稚園より提供）

### 土鍋で作る、和風ポトフ

#### ●材料（4人分）

ごぼう……………1/2本  
かぶら……………小4個  
（葉付き）  
里芋……………4個  
れんこん……………10cm  
にんじん……………1/3本  
たまねぎ……………1個  
しめじ……………1/2パック  
ベーコン……………2枚  
粗挽きウインナー……………8本  
コンソメ顆粒……………小さじ2  
水……………800～1000cc  
しょうゆ……………少々



※イメージ写真

#### ●作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②土鍋にかぶらの葉以外の材料を敷き詰め、水とコンソメを入れる。
- ③土鍋を火にかけ、沸騰したら弱火にし、材料にずっと竹串が通るくらいまで、煮込む。
- ④最後に味をみて、しょうゆ少々で味を調え、最後にかぶらの葉を入れ、色よく火が通ったら出来上がりです。

（若葉幼稚園より提供）