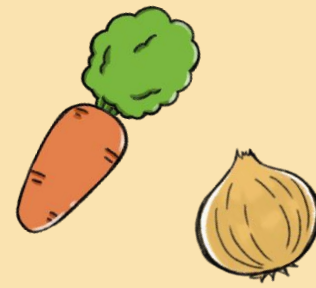


アイントフーフ



◎材料(4人分)

- ベーコン…30g
- ジャガイモ…1個
- 人参…5cm
- 玉ねぎ…1/2個
- きゃべつ…2枚
- ホールトマト缶…60g
- にんにく…1かけ
- セロリー…3g
- 油…適量
- 塩…小さじ1/3
- こしょう…適量
- 砂糖…小さじ1
- 鶏がらだし…小さじ1
- 水…1000cc

◎作り方

- ① ベーコン、じゃが芋、人参、玉ねぎ、きゃべつは1cm角に切ります。セロリー、にんにくはみじん切りにします。
- ② 鍋に油を入れて、にんにくを弱火で炒めます。
- ③ 香りが出たら、ベーコンを入れて炒めます。
- ④ ③に玉ねぎを入れ炒め、しんなりしてきたら、人参、じゃが芋を入れます。次にきゃべつ、セロリーを入れます。
- ⑤ 材料をすべて入れたら、ホールトマトをたたくように混ぜながらいれます。
- ⑥ 水、調味料を入れ根野菜が柔らかくなるまで煮たら、出来上がりです。

