

うずら豆入り野菜スープ

1人分

101 kcal



材料(2人分)

うずら豆	20g	塩・こしょう
キャベツ	60g	固形スープの素 1/2 個
人参	20g	パセリ
玉ねぎ	20g	
じゃがいも	50g	
さやいんげん	10g	
カットトマト缶	60g	完熟トマトでもよい

作り方

うずら豆は洗ってやわらかく茹でる(10分位)。ゆで汁はとっておく。
にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、さやいんげんは1cm角に切る。キャベツは短冊切り。
鍋にカットトマト、豆のゆで汁、水を加え固形スープと の野菜を入れ火にかけアクを
とりながら7~8分煮る。 の豆を加えさらに10分ほど煮る。
塩・コショウで味を整える。白ワインを少し入れても良い。
器にもり、きざんだパセリを散らす。