



*Let's eat vegetables.*

近江八幡市  
健康推進課



(株)ABC Cooking Studioより派遣  
地域活性化起業人レシピ

## 春野菜のスープ

### 材料 4人分

新玉ねぎ	小1/2個(約80g)	水	800cc
ベーコン(1cm幅)	2枚	コンソメ(顆粒)	小さじ1
菜の花	8本	プチトマト	8個
おろしにんにく	小さじ1	黒こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ2	粒マスタード	お好みで

### 下準備

- ・菜の花は根本を除き、長さ半分に切っておく。
- ・ベーコンは、1cm幅の短冊切りにしておく。

### 作り方

1. 鍋にオリーブオイル・にんにくを入れて弱火で熱し、香りが出たら新玉ねぎ・ベーコンを加え、しんなりとするまで中火で炒める。
2. 菜の花を加えて炒め、全体に油がなじんだら菜の花を取り出し、水・コンソメを加えて強火で加熱する。沸騰したら弱火にし、アクを除きながら煮る(約10分)。
3. プチトマトを加え、菜の花を戻し入れ、黒こしょうで味をととのえ、器に盛り付ける。粒マスタードはお好みで食べる直前につける。

農と食からはじまるオーガニックなまちづくりを  
推進しています

詳細は、こちら▶

