



クランベリーの “実” たくさんスープ

材料

(2人分)

ドライクランベリー	40g
ベーコン	1枚
人参	1/3本
じゃが芋	1個
セロリ	1/2本
豆の水煮缶詰 (好みのタイプ)	60g
固形スープ素	1/2個
塩・コショウ	適宜

作り方

1. 鍋に油を熱し、細切りにしたベーコンを炒める。続いて、食べやすい大きさに切った人参、じゃが芋、セロリを入れて炒め合わせる。
2. 全体に油がなじんだら、豆、ドライクランベリー、分量の水とスープの素を入れて煮る。
3. 野菜が柔らかくなったら、塩、コショウで味を調え火を止める。(仕上がりにパセリをちらしてもきれいです)

コメント

冷蔵庫にある残りの野菜で、パッと作れるヘルシーなお手軽スープです。味の補足にクランベリーを使うと、甘味だけでなくほどよい酸味も加わります。