



# ポテトスープ

子どもたちに人気のあるメニュー

## 🍴 材料（4人分）

ベーコン	30 g
玉ねぎ	80 g
じゃがいも	120 g
しめじ	40 g
ブロッコリー（茎）	40 g
人参	20 g
ブイヨン	4 g
塩	少々
こしょう	少々
水	720 g

## 🍴 作り方

- 1 ベーコンは短冊切り、玉ねぎはざく切り、じゃがいもはさいころ状に切り、ブロッコリー（茎）は小さい乱切り、人参は千切り、しめじはほぐしておく。
- 2 人参を下ゆでする。
- 3 なべに水とじゃがいもを入れ火にかける。
- 4 3が沸騰したらベーコン、玉ねぎを入れて煮る。
- 5 火が通ったらブイヨン、塩、こしょうを入れ味をととのえる。
- 6 しめじとブロッコリー（茎）を入れてひと煮立ちさせ、最後に下ゆでした人参を入れる。



じゃがいもは熱や力になる栄養のほかに、体の調子を整えるビタミンCも多く含まれています。いろいろな食材との相性もいいので、具だくさんの洋風スープにして栄養をまるごと食べさせたいときにおすすめです。

ブロッコリーの茎は堅い場合があるので外側をピーラーでむいて、中の白い部分だけを使うと食べやすいです。