



オーストラリアの料理 豆とハムのスープ

【作り方】

- ①にんにくはみじん切り、キャベツ・ハムは短冊切り、セロリはうすいいちょう切り、にんじんはさいのめ切り、たまねぎは小さめの角切りにする。
- ②油を熱し、にんにくを炒める(塩・こしょうを振り入れる)。
- ③セロリ・にんじん・たまねぎを入れてさらに炒める。
- ④水を入れて沸騰したら、洋風ブイヨン・白いんげん豆・ハムを入れ、アクをとる。
- ⑤材料がやわらかくなったら、キャベツを入れてさらに煮る。
- ⑥淡口しょうゆ・塩・こしょうで調味し、十分に煮て仕上げる。

【材料】(4人分)

ハム……………60g	白いんげん豆水煮…60g
キャベツ………60g	セロリ……………6g
にんにく………少々	にんじん…………60g
たまねぎ………90g	油……………適量
塩……………少々	こしょう………少々
洋風ブイヨン…小さじ1強	
淡口しょうゆ…大さじ1と1/2	
水……………800ml	