



オランダ王国

エルテンスープ

豆のやさしい味わいが特徴です。
手軽に作れて、翌日も美味!



栄養成分 1人分

エネルギー	256kcal
たんぱく質	9.5g
カルシウム	38mg
食塩相当量	1.1g

材料 4~5人分

グリーンピース(冷凍)	300g
じゃがいも	2~3個(300g)
玉ねぎ	½個(100g)
セロリ、にんじん	各½本(各100g)
ベーコン(かたまり)	100g
ソーセージ	4本

【A】

水	2½カップ
ローリエ	1枚
塩、こしょう	各少々

塩、こしょう	各適宜
--------	-----

作り方

- 1 ジャがいも、玉ねぎ、セロリ、にんじんは1~2cm角に切り、ベーコンは2~3cm角に切ります。
- 2 鍋に①とグリーンピース、ソーセージ、【A】を入れて中火にかけます。沸騰したら弱火にして20分ほど煮込みます。
- 3 ベーコンとソーセージを鍋から取り出し、ソーセージは2cm幅に切ります。
- 4 鍋の中身をグリーンピースの粒がほぼなくなる程度にマッシャーなどでつぶし、③を戻し入れて弱火にかけ、焦げ付かないように鍋底から混ぜながら10分ほど煮ます。味をみて、足りないようなら塩、こしょうで味を調えます。