

汁物編

野菜がたっぷりとれるメニュー

★具たくさんみそ汁（2人分）

おすすめ♪

<材料>

じゃがいも・・・150g
(1個程度)
麩・・・4個
しめじ・・・40g
万能ねぎ・・・10g
(2本程度)
カットわかめ・・・2g
煮干し・・・2~4尾
水・・・300ml
信州みそ・・・16g
(大さじ1弱)

- ① 鍋に、頭とはらわたをとった煮干しと分量の水を入れておく。麩とカットわかめは水で戻し、よく水をきる。
- ② ジャがいもは皮をむき、いちょう切りにし、水洗いする。万能ねぎは小口切りにする。
- ③ ①に、石づきを切り小房にわけたしめじとじゃがいもを加え、蓋をして弱火にかける。(しめじは洗わなくても大丈夫)
- ④ ジャがいもに火が通ったら、①の麩とわかめ、みそを加える。ひと煮立ちしたら万能ねぎを散らし、盛りつける。



かんたんスピードメニュー

★クリームコーンスープ 4人分

クリームコーン缶・・・190g
(小1缶)
牛乳・・・1カップ
(200ml)
※クリームコーン缶と牛乳は約同量

- ① 鍋にクリームコーンと牛乳を入れて混ぜ、火にかける。
- ② 軽く沸騰したら火を止める。

★パンプキンスープ 1人分

かぼちゃ(冷凍)・・・100g
牛乳・・・200ml
コンソメ・・・1/2個
こしょう・・・少々

電子レンジで解凍したかぼちゃをつぶして牛乳でのばし、温め、コンソメを加え、こしょうで味をととのえて出来上がり!

★トマトジュースのスープ 1人分

トマトジュース・・・1/2缶
レタスカキャベツ・・・1/2枚位
粉チーズ・・・少々
こしょう・・・少々

- ① 大きめのカップに、小さめにちぎったレタスとトマトジュースを入れる。
- ② ふんわりラップをかけて電子レンジ500Wで2分位かけて、粉チーズとこしょうをふる。