

メニュー紹介まだまだありま〜す。

超簡単！野菜たっぷりスープ(冷蔵庫の残り野菜を使って)

A:洋風

根菜、きのこ、葉野菜+コンソメの素1個+ウイナー or ベーコン+水(野菜がかぶる程度)

ポイント: プルメ、玉ねぎがあればバージョンアップ!!仕上げにコショウをひとふり

B:和風

根菜、きのこ、葉野菜+粉末和風だし+水(野菜がかぶる程度)

ポイント: 干しわかめ、青ネギをトッピングすると彩りがよい

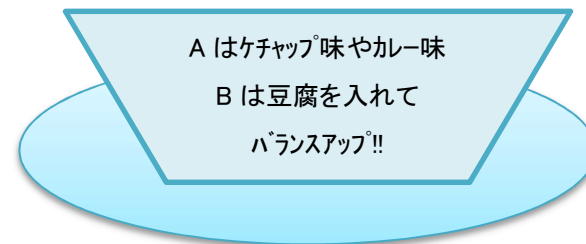
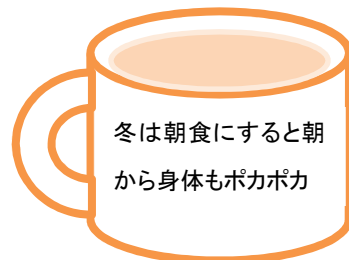
①鍋に水+だしの素 or コンソメの素をとかす

②根菜から入れてコトコト煮る

<ポイント>

具たくさん野菜スープになるように野菜は沢山入れましょう。

カボチャやさつまいろを入れると甘みも出て一層おいしいです。



マグカップスープ

- ・ベーコン
- ・キャベツ
- ・にんじん
- ・しめじ
- ・玉ねぎ
- ・スープの素

野菜はトマト、ジャガイモ、ゆで大豆
等もOK

①野菜をマグカップに入る大きさに切る

②マグカップにスープの素、野菜、水を入れる
塩こしょう少々

③ラップをしてレンジでチン!!

夜水以外をカップに入れ冷蔵庫に、朝水を入れて
レンジへ「朝のスープ」の出来上がり

ホットケーキミックスで蒸しパン(人参入り)

(8号カップ 1個分)

- ・にんじん 20g(すりおろし)
- ・ホットケーキミックス 大さじ2
- ・牛乳 大さじ1
- ・バター 少量

①にんじんはバターを溶かしたためる

②ホットケーキミックスに牛乳を入れ混ぜる
にんじんも入れなめらかにする

③カップに入れラップする

④電子レンジでチン!! (3分くらい)

「手軽! 1人分!」で、できます。

野菜たくさん焼きそば

- ・焼きそば麺
 - ・にんじん
 - ・玉ねぎ
 - ・キャベツ
 - ・もやし
- 野菜をせん切りにする

①全ての野菜をかために炒め皿にうつす

②そばを炒め皿にとった野菜と一緒に炒める

③オスターソースかソースで味付けする

野菜をせん切りにすることで抵抗なく沢山の野菜がとれます。しいたけや他の野菜でもOK