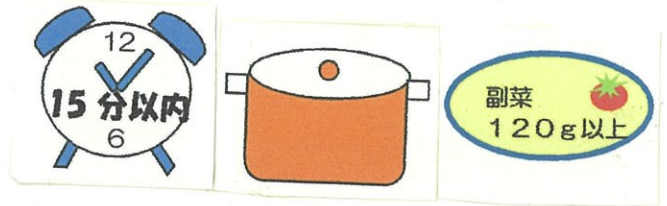


このレシピで

野菜が 220 g  
とれます♪

ここがスゴイ！！



用意する材料はたったの3つ！！

## 冷凍野菜で簡単シチュー



### 材料 (1人分)

- お女子のための冷凍野菜... 220g  
(今回は冷凍かぼちゃ... 150g  
洋風野菜MIX... 70gを使用したよ)
- 乾燥スーフポタージュの素... 2袋
- 牛乳... 150mL



### 作り方

- 冷凍野菜を器に入れ、ラップをしてレンジで約3分チン!!  
小さめの鍋に水150mLを入れ、沸騰したらレンジでチンした野菜を入れ、柔らかくなるまで茹でる。
- 牛乳を入れ、温まるまで弱火にかける。
- ポタージュの素を入れ、よく混ぜたら完成!!!

冷凍野菜は必要分だけ使えて保存しやすいから便利!!

余った冷凍野菜は、ラーメンやスープ、パスタに加えると手軽に野菜がとれるからオススメ!!

