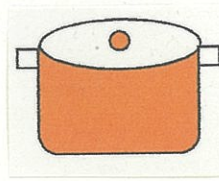


このレシピで

野菜が **70** g

とれます♪

ここがスゴイ！！

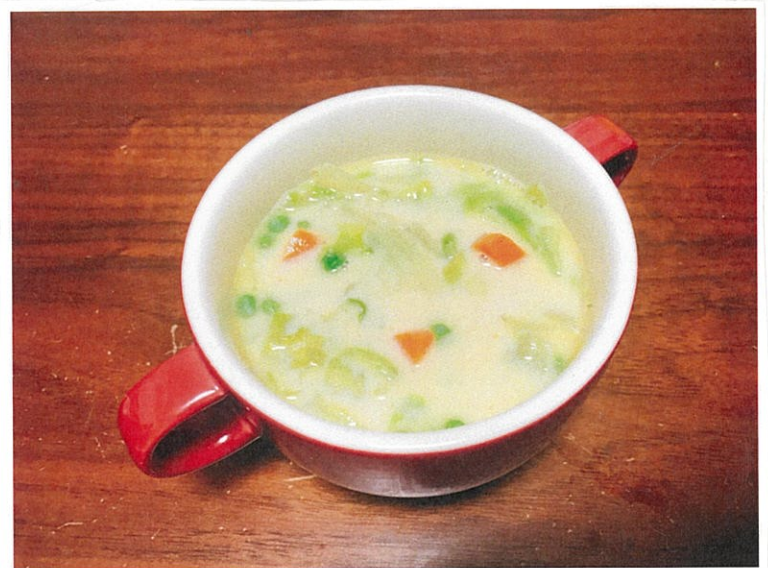


シャキッ! シャキッ! レタスの豆乳スープ



材料

- ・ レタス _____ 葉2枚
- ・ ミックスハジタブル (冷凍) _____ 大さじ1と1/2
- ・ 生薑 (キューブ) _____ 1cm程度
- ★ {
 - ・ 味噌 _____ 小さじ1/3
 - ・ コンソメ (顆粒) _____ 小さじ1/3
 - ・ 食塩 _____ 少々
 - ・ 胡椒 _____ 少々
- ・ オリーブオイル _____ 小さじ1
- ・ 豆乳 _____ 100ml
- ・ 水 _____ 100ml



作り方

- ① レタスは手で一口大にちぎる。
- ② 鍋にオリーブオイルをひき、レタスとミックスハジタブルを入れて全体にオリーブオイルが回る程度にさっと炒めたり、一度火を止め別皿に移しておく。
- ③ 同じ鍋に豆乳・水を入れて、沸騰直前まで温めたら★の調味料をそれぞれ加えて味を整え、②を鍋に戻す。
- ④ 器に盛りつけて完成。

文教大学 実習生