

2品を一緒につくれます！

根菜スープ/ツナサラダ(2人分)

<下準備> 2品共通で使用する「ゆで野菜」を作ろう！

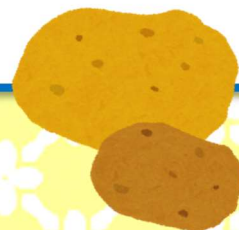
●材料●

じゃがいも……………1/2 個(60g)
 大根……………60g
 ゴボウ(皮付き)……………1/6 本(25g)
 ブロccoli(芯を含む)…40g

2品で同じ野菜を使い、
 同時に下準備することで、
 時間・ガス代・洗い物の数が
 節約できます！

▼作り方▼

- ① 皮を剥いたじゃがいもと大根、ゴボウ(皮付きのまま)、ブロッコリー(芯を含む)はそれぞれ1cm角に切る。
- ② じゃがいも、大根、ゴボウを鍋で10分茹でる。ブロッコリーを加えて、さらに2分加熱する。
- ③ ゼルにとる。



根菜スープ

●材料●

・下準備で作った「ゆで野菜」…半分
 ・卵……………1 個
 ・水……………300g
 ・コンソメ……………3g
 ・塩……………少々
 ・コショウ……………少々

▼作り方▼

- ① 鍋に分量の水を入れ、下準備で作った「ゆで野菜」を加えて沸騰させる。湧いている中に溶き卵を加え、火を止める。
- ② コンソメ、塩、コショウを加えて味を調える。



× 広島市
 The City of Hiroshima

このレシピは安田女子大学の
 学生が考案しました。 R4

2品を一緒につくれます！

根菜スープ / ツナサラダ(2人分)

ツナサラダ

●材料●

- ・下準備で作った「ゆで野菜」・・・半分
- ・レタス・・・・・・・・・・・・1枚程度
- ・ツナ缶・・・・・・・・・・・・1/4缶
- ・粒マスタード・・・・・・・・少々
- ・マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1(12g)
- ・塩・・・・・・・・・・・・少々
- ・コショウ・・・・・・・・少々
- ・バターピーナッツ(お好みで)・・・8g



▼作り方▼

- ① 下準備で作った「ゆで野菜」を冷ます。
- ② ①にツナ(油は捨てる)、粒マスタード、マヨネーズ、塩、コショウを混ぜる。
- ③ レタスを洗い、食べやすい大きさにちぎって器に敷く。その上に、②を盛り付け、お好みで刻んだバターピーナッツを散らす。
(バターピーナッツは、ビニール袋に入れて綿棒でたたいても良い。)

2品のポイント

ごぼうの皮や、フロッキーの芯までおいしく食べることができます。
フロッキーの芯は甘くて、おいしさを引き立てます。



× 広島市
The City of Hiroshima

このレシピは安田女子大学の
学生が考案しました。 R4