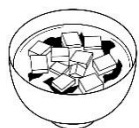


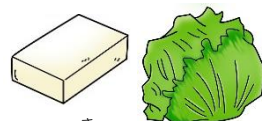


そうざい じ ぼ さんぶつ コンビニ総菜×地場産物

今回は、腹持ちがよいお餅を使った主食レシピを紹介し、冷蔵庫にある野菜を使って具たくさんにする
とビタミンがたっぷりとれますよ。



みそ・で・ハロワット



《材料》 1人分

- ・お餅 1切れ
- ・ごはん 茶わんに軽く1杯
- ・即席みそ汁 1袋
- ・冷蔵庫にある野菜 80g位
(ほうれん草・小松菜・レタス・
トマト・白菜・にんじんなど)
- ・とろけるチーズ 適量

《作り方》

- ① 野菜は食べやすい大きさに切っておく。
 - ② 即席みそ汁を定量の湯の1割増しで溶い
ておく。
 - ③ お餅を1cm角位に切る。
 - ④ 鍋に①・②・③とごはんを入れて中火より
弱い火で8~10分程度煮る。
 - ⑤ 仕上げにとろけるチーズを入れてかき混
ぜる。
- ◎ 野菜はお好みのものでいいです。



ポイント

- * みそ汁とチーズ、野菜の旨味と塩分で、調味料は不要です。
- * お餅が入るので腹持ちがいいです。トロトロになるのが苦手な人は、お餅を入
れてからの煮込む時間を短くしてください。
- * 使用する汁物によって、いろいろな味が楽しめます。