

スープで元気

具材は同じでも
いろいろな味に
アレンジすれば
変身!!



はくさい



とうふ



さつまいも



ほろしんとう



たまねぎ



しめじ



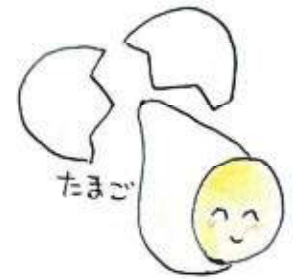
いんげいも



にんじん



ちかべつ



たまご



油あげ



たらいん

はっはも
食べれる
よ〜♡

野菜のスープ煮
 ベーコンやウィンナーを野菜と煮る。
 コンソメを使うと 洋風に。
 ウェイパーを使うと 中華風に。
 コンソメ+カレー粉で
 カレー風味に。

みそ汁
 だし汁で 野菜を煮る。
 みそを入れたら
 できあがり♡

野菜と
とうふ
たまご
豚肉
うどんや
ラーメン

毎日食べてもあきへんた〜♡





かんたん かぼちかスープ

- ① かぼちかをゆがいて うらごしをする。
- ② 牛乳でのはきして シチューの素で味付けをする。



ホットマッシュで
つかしても
OK!

はくさいのミルクスープ

- ① はくさい・人参・ベーコン・コーンを煮る。
- ② コンソメ・牛乳を入れて味をみる。
- ③ ゆがいたブロッコリーを入れ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

牛乳はグツグツと
ふっとうさせないでね。
舌ざわりが悪く
なるよ。



レタスと肉だんごのスープ

- ① だし汁で はくさい、冷凍の肉だんごを煮る。
- ② 煮えたら しょうゆ、塩で味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつけ、少量のしょうが汁・ゴマ油を加え、レタス・青ネギを入れてと煮る。



肉だんごは
子どもも大好き♡
おかつ、感覚で
食べれるヨ!



トマトスープ

- ① ベーコンや大豆の水煮と いっしょに
トマト、じゃが芋、玉ねぎ、人参、セロリを
煮込み、コンソメで味付けをする。

なんと
トマトも♡

トマトは おく煮込んだ方が
酸味がとんで おいしい
よ〜♡

