

これからの季節にピッタリ!

パンと一緒に食べるとおいしい! お手軽あったかスープレシピ

家にある野菜を
トマト缶で煮込めばOK!

ミネストローネ

(5~6人前)

オリーブオイル …… 適量
にんにく …… 1/3個
トマト缶 (カット) …… 1個
水 …… 200ミリ
コンソメ …… 1個
味噌 …… スプーン1杯
めんつゆ …… スプーン1杯
玉ねぎ …… 1個
ナス …… 1/2本
人参 …… 1/2本
パプリカ …… 1/2本
ピーマン …… 1/2本
ウィンナー …… 5本 (ベーコンでもOK)

- ①オリーブオイルに、にんにくを入れて香りが出てきたら野菜とウィンナーを投入して炒める。
- ②野菜が透き通ってきたら、水を入れてコンソメを入れる。
- ③コンソメが溶けて一煮立ちしたら、トマト缶を入れる。
- ④煮立ったら、味噌をめんつゆで溶いてなじませて完成。
- ⑤必要あれば塩で最終調整。

※野菜は冷蔵庫にあるものでOK!



ミキサーにかけると
味がまとまって美味しい!

コンソメ野菜ポタージュ

(4人前)

じゃがいも …… 1個 コンソメ …… 1個
人参 …… 1/2本 にんにく …… 1/3個
玉ねぎ …… 1/2個 水 …… 300ミリ
パプリカ …… 1/2個 油 …… 大さじ一杯
トマト …… 1個

- ①野菜は火が通りやすいサイズ・厚さにカット。
- ②油でにんにくを炒めて香りを出したら野菜を炒める。
- ③野菜の周りが透き通ってきたら水を入れて、沸騰したらコンソメを入れる。
- ④火が通ったらミキサーにかける。
- ⑤塩で味を整えてオリーブオイルをかけて完成。

かぼちゃのポタージュ

(4人前)

かぼちゃ …… 1/4個 牛乳 …… 150ミリ
玉ねぎ …… 1/2個 バター …… 少々
コンソメ …… 1個 めんつゆ …… スプーン一杯
水 …… 250ミリ

- ①かぼちゃの皮をむいて適当な大きさにカットして、鍋に水とコンソメを入れて煮る。
- ②中火から弱火程度でじっくり煮る。
- ③火が通ったらかぼちゃと煮汁と牛乳と一緒にミキサーにかける。
- ④鍋に戻して沸騰させないように火にかける。
- ⑤めんつゆと塩で味を整えて完成。

※1日寝かせると粉っぽさがなくなってより美味しいいただけます。

1日寝かすと
口当たりよくなる!



これからの季節にピッタリ！ パンと一緒に食べるとおいしい！ お手軽あったかスープレシピ



葉にある野菜を
トクト缶で煮込めばOK!

ミネストローネ

(5〜6人前)

オリーヴオイル	適量	①オリーヴオイルに、にんにくを んにく
トマト缶(カット)	1/3個	入れて香りが出してきたら野菜と トマト缶を投入して炒める。
水	200ミリ	②野菜が透き通ってきたら、水を 入れてコンソムを入れる。
コンソム	1個	③コンソムが溶けて一煮立ちした ら、トマト缶を入れる。
味噌	スプーン1杯	④煮立ったら、味噌をめんつゆで 溶いてなじませて完成。
めんつゆ	スプーン1杯	⑤必要あれば塩で最終調整。
玉ねぎ	1個	⑥野菜は冷蔵庫にあるものでOK!
ナス	1/2本	
人参	1/2本	
パプリカ	1/2本	
ピーマン	1/2本	
カインナー	5本(ペーコンでもOK)	



ミキサーにかけると
味がましまつて美味しい!

コンソム野菜ポタージュ

(4人前)

じゃがいも	1個	コンソム	1個
人参	1/2本	にんにく	1/3個
玉ねぎ	1/2個	水	300ミリ
パプリカ	1/2個	油	大さじ一杯
トマト	1個		

- 野菜は火が通りやすいサイズ・厚さにカット。
- 油でにんにくを炒めて香りを出したら野菜を炒める。
- 野菜の周りが透き通ってきたら水を入れて、沸騰したらコンソムを入れる。
- 火が通ったらミキサーにかける。
- 塩で味を整えてオリーヴオイルをかけて完成。



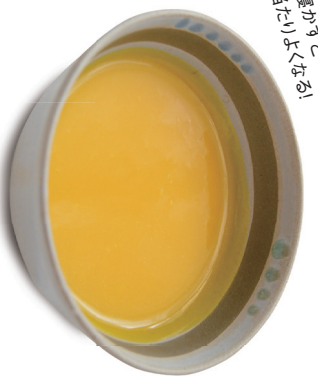
かぼちやのポタージュ

(4人前)

かぼちや	14個	牛乳	150ミリ
玉ねぎ	1/2個	バター	少々
コンソム	1個	めんつゆ	スプーン一杯
水	250ミリ		

- かぼちやの皮をむいて適当な大きさにカットして、鍋に水とコンソムを入れて煮る。
- 中火から弱火程度でじっくり煮る。
- 火が通ったらかぼちやと煮汁と牛乳を一鍋にミキサーにかける。
- 鍋に戻して沸騰させないように火にかける。
- めんつゆと塩で味を整えて完成。

※白湯かき混ぜると粉っぽさがなくなり美味しくいただけます。



白湯かき混ぜると
口当たりよくなる!

これからの季節にピッタリ！ パンと一緒に食べるとおいしい！ お手軽あったかスープレシピ



葉にある野菜を
トクト缶で煮込めばOK!

ミネストローネ

(5〜6人前)

オリーヴオイル	適量	①オリーヴオイルに、にんにくを んにく
トマト缶(カット)	1/3個	入れて香りが出してきたら野菜と トマト缶を投入して炒める。
水	200ミリ	②野菜が透き通ってきたら、水を 入れてコンソムを入れる。
コンソム	1個	③コンソムが溶けて一煮立ちした ら、トマト缶を入れる。
味噌	スプーン1杯	④煮立ったら、味噌をめんつゆで 溶いてなじませて完成。
めんつゆ	スプーン1杯	⑤必要あれば塩で最終調整。
玉ねぎ	1個	⑥野菜は冷蔵庫にあるものでOK!
ナス	1/2本	
人参	1/2本	
パプリカ	1/2本	
ピーマン	1/2本	
カインナー	5本(ペーコンでもOK)	



ミキサーにかけると
味がましまつて美味しい!

コンソム野菜ポタージュ

(4人前)

じゃがいも	1個	コンソム	1個
人参	1/2本	にんにく	1/3個
玉ねぎ	1/2個	水	300ミリ
パプリカ	1/2個	油	大さじ一杯
トマト	1個		

- 野菜は火が通りやすいサイズ・厚さにカット。
- 油でにんにくを炒めて香りを出したら野菜を炒める。
- 野菜の周りが透き通ってきたら水を入れて、沸騰したらコンソムを入れる。
- 火が通ったらミキサーにかける。
- 塩で味を整えてオリーヴオイルをかけて完成。



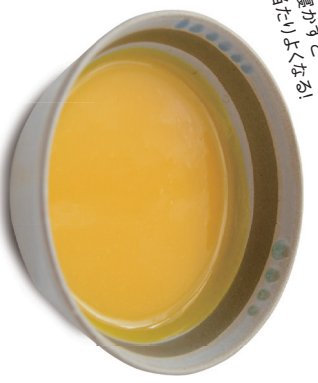
かぼちやのポタージュ

(4人前)

かぼちや	14個	牛乳	150ミリ
玉ねぎ	1/2個	バター	少々
コンソム	1個	めんつゆ	スプーン一杯
水	250ミリ		

- かぼちやの皮をむいて適当な大きさにカットして、鍋に水とコンソムを入れて煮る。
- 中火から弱火程度でじっくり煮る。
- 火が通ったらかぼちやと煮汁と牛乳を一鍋にミキサーにかける。
- 鍋に戻して沸騰させないように火にかける。
- めんつゆと塩で味を整えて完成。

※白湯かき混ぜると粉っぽさがなくなり美味しくいただけます。



白湯かき混ぜると
口当たりよくなる!