

野菜たっぷり冷製スープ(野菜たっぷりスープ使用)

【材料(1人前)】 調理時間 約 10分
・野菜たっぷりスープ 1袋

【作り方】

- ①野菜たっぷりスープをコップに入れる
- ②コップに75ccのお湯を入れる
- ③蓋をして5分待つ
- ④続いて氷と水75ccをコップに入れる

野菜たっぷりソーメン(野菜たっぷりスープ使用)

【材料(1人前)】 調理時間 約5分
・野菜たっぷりスープ 1袋
・ソーメン 100g
・大葉 適量
・梅干し 1個

【作り方】

- ①野菜たっぷりスープをコップに入れる
- ②コップに75ccのお湯を入れる
- ③蓋をして5分待つ
- ④続いて氷と水75ccをコップに入れる
- ⑤茹で上がったソーメンにかける
- ⑥大葉、梅干しをお好みでのせる



茶碗蒸し風たまごほろほろスープ(野菜たっぷりスープ使用)

【材料(1人前)】 調理時間 約5分
・野菜たっぷりスープ 1袋
・卵 1個

【作り方】

- ①器に野菜たっぷりスープを作る
- ②卵を溶いて入れ、ミックスする
- ③ラップをふんわりかける
- ④電子レンジ500Wで1分加熱する
噴きこぼれを気を付ける
- ⑤熱々のスープを召し上がり



野菜たっぷりカルボナーラ(野菜たっぷりスープ使用)

【材料(1人前)】 調理時間 約 10分
・野菜たっぷりスープ 1袋
・スパゲッティ 80g
・ベーコン 50g
・牛乳 150cc
・卵 1個
・パルメザンチーズ 30g
・醤油 適量
・ブラックペッパー 少々

【作り方】

- ①鍋に野菜たっぷりスープと牛乳を入れ、一煮立ちさせる
- ② ①に茹でたスパゲッティを入れ、1分程煮る
- ③ ②を火からおろし、卵、パルメザンチーズ、醤油を入れ素早くかき混ぜ、お皿に盛る
- ④皿に盛ったスパゲッティにお好みによりブラックペッパーを振りかける



フライパンで簡単パエリア(野菜たっぷりスープ使用)

【材料(2~3人前)】 調理時間 約40分

- ・野菜たっぷりスープ 1袋
- ・白米 1合(洗わずそのまま)
- ・ミニトマト 3~4粒
- ・冷凍シーフードミックス 1袋(150g前後)
- ・有頭エビ(3~6尾)お好みで
- ・オリーブオイル 小さじ2杯
- ・レモン

【作り方】

- ①事前に水250ccのカップに野菜たっぷりスープを浸しておく
- ②ミニトマトはスライスしておく
- ③冷凍シーフードミックスは解凍して水を切っておく
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、米を加えて中火で油がまわるまで炒める
- ⑤野菜たっぷりスープを入れた水を入れて全体をよくかき混ぜる
- ⑥ミニトマト、シーフードミックスを散らし、有頭エビを並べる
- ⑦強火にして、沸騰後1分加熱したら、蓋をして、弱火で15分。火を止めてから そのまま10分蒸らす
- ⑧水分が多い場合は蓋を取り、強火で加熱して水分を飛ばす
- ⑨レモンをかけて、さっぱりと召し上がり

