



あったか根菜スープ (2種類)



【材料】2種類分

大根……200g
人参……1本
ごぼう…1/2本
しめじ…1パック
にんにく・生姜…少々
ひき肉…100g
ねぎ……1本
ニラ……1/3束

ごま油…大さじ1
唐辛子…適宜
水………1.5ℓ
鶏がらスープの素…大さじ1
みそ……大さじ2
豆乳……200cc
トマトジュース…200cc

【作り方】

- ①大根、人参はいちょう切り、ごぼうは斜めに切って水にさらしておく。にんにくと生姜はみじん切り、にらは2cmの長さ、ねぎは小口切りに切る。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ②鍋にごま油を入れ、にんにく・生姜、お好みで唐辛子を加え香りが出るまで炒める。そこにひき肉を加えて炒める。水と鶏ガラスープを加え、大根・人参・ごぼうを加える。
- ③野菜が柔らかくなったら、しめじ、ねぎを加えて味噌を入れる。
- ④鍋を二つに分け、片方に豆乳、もう片方にトマトジュースを加え、ニラを入れて出来上がり。

柿とりんごのサラダ



【材料】

りんご……1個	大根……100g
柿………1個	すし酢…大さじ1/2
すし酢……大さじ1/2	
水菜………2束	
黒ごま……大さじ1	
塩………少々	

【作り方】

- ①りんごは洗って、皮つきで1/8にカットしたものを、食べやすい大きさに切る。
柿は皮をむいて、りんごと同じぐらいの大きさに切る。
袋に入れ、すし酢大さじ1/2に和える。
- ②大根は2cm角に切りすし酢大さじ1/2入れ和えておく。
- ③①②を冷蔵庫に入れ1時間程度経ったら、袋から出し、水菜をあえて盛り付ける。
- ④お好みで、黒ゴマと塩をかける。

作り方
YouTube→

