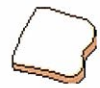




# パンにあうおかずのレパートリーを増やそう!



## パンの盛り合わせ

### 1人分の量

バターロール	1個
フランスパン	1枚

### 作り方

1. フランスパンは2cm位の斜めスライスにする。
2. バターロールとスライスしたフランスパンをお皿に盛りつける。



## トスカナ風ミネストローネ

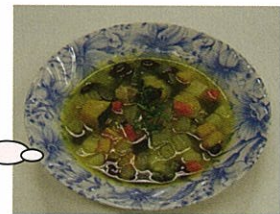
### 材料 6人分

鶏肉	100g
白いんげん豆(水煮)	230g
じゃがいも	200g
かぼちゃ	300g
にんじん	120g
玉ねぎ	200g
セロリ	50g
セロリの葉	20g
固形スープの素	2個
水	1ℓ
オリーブ油	大さじ1
塩・こしょう	少々
パルメザンチーズ	大さじ2

### 作り方

1. 白いんげん豆は、豆と汁にわけろ。
2. 鶏肉は一口大に切る。  
じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリは、1cm角に切り、かぼちゃは少し大きめに切る。セロリの葉は刻んでおく。
3. 鍋にオリーブ油を熱し、鶏肉・玉ねぎを炒め、セロリ・にんじん・じゃがいも・かぼちゃを順に炒める。
4. ③に水を入れ、固形スープの素を加え煮、野菜が柔らかくなったら豆を加える。
5. ひと煮たちしたら塩・こしょうで味をととのえる。
6. 器に盛り、好みでパルメザンチーズとセロリの葉をのせる。

豆からも食物繊維がとれるメニューです。



## 温野菜ドレッシング添え

### 材料 6人分

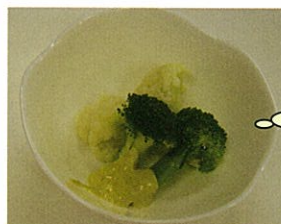
ブロッコリー	180g
カリフラワー	180g

### カレードレッシング

カレー粉	小さじ1
マヨネーズ	大さじ3
しょうゆ	小さじ2/3
生クリーム	大さじ1と1/2

### 作り方

1. ブロッコリーとカリフラワーは子房にして、塩を加えたお湯で茹でる。
2. 器に盛り、合わせたドレッシングをかける。



大根やにんじんにも、合います。

## 根菜の洋風煮物

### 材料 6人分

大根	450 g
里芋	240 g
にんじん	120 g
ごぼう	180 g
ベーコン	60 g
バター	18 g
水	2カップ
固形スープの素	1個
パセリ	12 g
塩	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1 と 1/2
こしょう	少々

### 作り方

1. 大根・里芋・にんじん・ごぼうは皮をむき、一口大に切る。
2. ベーコンは、一口大に切る。
3. バターで①・②を炒める。
4. 水と固形スープの素・塩・砂糖・こしょうを加え、弱火で野菜が軟らかくなるまで煮る。
5. 器に盛り、みじん切りのパセリをふる。

バターで  
洋風に！



## きのこたっぷり豆乳スープ

### 材料 6人分

しめじ	大 1パック
エリンギ	1/2 パック
生しいたけ	大 4枚
玉ねぎ	120 g
ベーコン	60 g
三つ葉	20 g
バター	10 g
水	100ml
豆乳	600ml
牛乳	300ml
固形スープの素	2個
塩・こしょう	少々
パルメザンチーズ	大さじ 3

### 作り方

1. きのこと類は石づきをとり、しめじは小房に分け、エリンギは半分にし薄切り、生しいたけは4つ切りにする。
2. 玉ねぎは、薄切りにする。
3. ベーコンは一口大に切る。
4. 鍋にバターを溶かし、①・②・③を炒める。
5. 水を加え固形スープの素を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
6. ⑤に豆乳・牛乳を加え、沸騰直前に火を止める。
7. 塩・こしょう・パルメザンチーズで味を整える。

こくと甘みの  
あるスープです

