

具たっぷりの主菜代わりのスープ

メニュー

- ツナパン
- 食べるスープ



お鍋ひとつで
簡単にできる!

ツナパン

◆材料(4人分)

ロールパン	12個
ツナ缶(水煮)	2缶(160g)
マヨネーズ	大さじ1
こしょう	適量

◆作り方

1. ロールパンは横に切る
(注)端は切り離さない
2. ツナは汁を切り、マヨネーズ、こしょうを混ぜる
3. ロールパンに2をはさむ



食べるスープ

◆材料(4人分)

ほうれん草	1束
ブロッコリー	1/2株
玉ねぎ	1/2個
エリンギ	1袋
ベーコン	2枚
クリームコーン	1缶
水	2と1/2 カップ
固形スープの素	1個
牛乳	1/2 カップ
塩	適量
こしょう	少々

◆作り方

1. ほうれん草は下茹でし、冷水にさらしてから水を切り、3cmの長さに切る
2. ブロッコリーは小房にし、茹でて湯を切り冷ます
3. 玉ねぎはくし切り、エリンギは裂いて3等分の長さに切る
4. ベーコンは短冊切りにしておく
5. ベーコンと玉ねぎ、エリンギを炒め、水、固形スープの素を加えて煮る
6. クリームコーン、牛乳、ブロッコリー、ほうれん草を加え、塩、こしょうで味を調える

