

野菜スープ + 酢 + ラー油 de

春雨入りサンラータン風スープ



1杯分
112kcal



材 料 野菜スープ…300ml
(1人前) 春雨(乾燥)…8g 酢…小さじ1
すだち…適量
ラー油…適量

作り方 ① 鍋に野菜スープを入れ火にかける。
温まったら春雨を入れて2分程煮込む。
② 酢を加え、軽く沸騰させる。
スープ皿に移し、すだちを添えて完成。
お好みでラー油、塩・こしょう、ねぎを加えてどうぞ。

夜遅さんに特にオススメの簡単アレンジスープ!

野菜スープ + トマトケチャップ + バジル de

餅入りミネストローネ風スープ



お正月で
余ったお餅も
有効活用!

1杯分
248kcal



材 料 野菜スープ…300ml トマト…100g
(1人前) にんにく…一片 ベーコン…10g 切り餅…1個
オリーブ油…小さじ1
トマトケチャップ…大さじ1 バジル(乾燥)…適量

作り方 ① 鍋にオリーブ油を熱し、刻んだにんにく、2cm幅に切ったベーコンを炒める。そこに野菜スープ、角切りにしたトマトを入れて、5分程煮込む。
② 一口サイズに切った餅を入れ、トマトケチャップ、バジル(乾燥)を加えて味を調える。
お好みで塩・こしょうを振り、ハーブ野菜を添えてどうぞ。

とろとろのお餅で、腹持ちアップ!