

レシピ 3

食べるボリュームスープ

疲れている時でも
すぐにできちゃうよ!

もりもり野菜の具に
青森県民おなじみの
奥深い味わいに。
スタミナ源たれで

調理時間
約5分

カロリー
30kcal

塩分
1.6g

使う
コンビニ
野菜は
これ!

材料(1人分)

- ・カット野菜(野菜炒め用)…100g
- ・水…200ml
- ・スタミナ源たれ
(塩焼きのたれ)…20ml
- ・コショウ…適宜



作り方

1 鍋にカット野菜を入れ、
水とスタミナ源たれを注ぐ。
※水とたれの比率は、
水10:たれ1を目安にする。



2 鍋を火にかけて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
盛り付けた後、仕上げにコショウをかける。

ポイント

カット野菜をスープの具にすると、
水溶性の栄養も逃さず食べることができます。
また、スタミナ源たれのような万能たれを活用
すれば、時短調理の強い味方になります。

