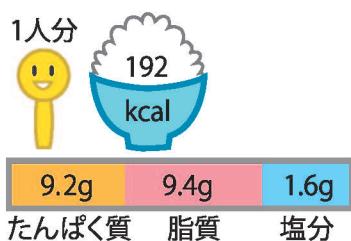


## 朝の元気スープ 34

味噌と牛乳のうまいみで、だしいいらず

### 食材量(2人分)

ハム	2枚
ミックスベジタブル (冷凍)	1/2カップ
バター	小さじ2弱
水	1カップ
牛乳	1カップ
味噌	大さじ1弱
こしょう	適宜



### ■作り方■

- ① ハムは1cm角に切る。
- ② 鍋を熱し、バターを入れ、ハムをさっと炒める。  
さらに凍ったままのミックスベジタブルを加えて炒める。
- ③ ②に水を加え、煮立ったら牛乳を加え、  
温まったところに味噌を溶かし入れる。  
煮立ったらすぐに火を止め、こしょうで味をととのえる。

## 35 マンゴーヨーグルト

乾燥フルーツをヨーグルトにつけるだけ



### 食材量(2人分)

ヨーグルト(無糖)	250cc
乾燥マンゴー	50g

### ■作り方■

- ① 乾燥マンゴーは5mmくらいの厚さに切る。
- ② ヨーグルトと乾燥マンゴーを混ぜ合わせ、  
1~2日間冷蔵庫で冷やす。
- ③ マンゴーの甘味がヨーグルトに移り、  
マンゴーが柔らかくなったら、食べ頃です。

