



34

朝の元気スープ

味噌と牛乳のうまみで、だしいらす

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。

