



齋場 結莉乃 さん (東中学校)
 時短料理! 2品でしっかりボリューム朝ごはん
 ~寒くて眠い朝に食べたいスープ付き~



PRポイント

寒い朝でも手を伸ばしてみようと思える具たくさん野菜スープです。切って冷凍した野菜は、^{せんい}繊維が壊れて味がしみやすい^{こわ}そうなので、朝の調理も時短になります。トーストも家に余っているものを並べて焼くだけで、とても簡単です!

材料

A 冷凍ストック野菜でも OK!
ささみフレーク・カニカマで、
たんぱく質プラスポトフスープ
(4~5人分)

- ・白菜 1/4個
- ・キャベツ 1/4個
- ・長ネギ 1本
- ・人参 1/2本
- ・アスパラガス 3~4本
- ・いんげん 3~4本
- ・ブロッコリー 1株
- ・ベーコン 3~4枚
- ・ささみフレーク 約100g
(サラダチキン)

- ・カニカマ 3~4本
- ・水 1000~1200ml
- ・コンソメキューブ 約3個
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々

B ネギ・しらす・ツナ・ハム・
チーズボリュームトースト
(1人分)

- ・トースト 1枚
- ・スライスハム 1枚
- ・スライスチーズ 1枚
(とろける)

- ・ツナ 約20g
- ・しらす 約10g
- ・^{きざ}刻みネギ 約10g

C お手軽フルーツ
(1人分)

- ・みかん 1/2個
- ・いちご 1個



作り方

A 冷凍ストック野菜でも OK! ささみフレーク・
 カニカマで、たんぱく質プラスポトフスープ

- ①白菜・キャベツ・長ネギ・人参は、気が向いた時に、ざく切りにして、フリーザーバッグで冷凍しておく。
- ②アスパラガス・いんげん・ブロッコリーはゆがいて切り、①と同様に冷凍しておく。
- ③鍋に水・コンソメ・①の野菜をすべて入れ、煮る。(冷凍野菜は火が通りやすく時短になります。生野菜でもOK。前日の夜に多く煮ておいてもOK。)
- ④①の野菜が柔らかくなったら(我が家では野菜をくたくたになるまで煮ます。)、②の野菜と1cmくらいに切ったベーコンを入れ、さっと火を通す。
- ⑤ささみフレーク(サラダチキン)・カニカマを手で割きながら入れ、塩・コショウで味を調えたら、完成!

B ネギ・しらす・ツナ・ハム・チーズ
ボリュームトースト

- ①トーストに、ハム→チーズ→ツナ→しらす→ネギの順にのせます。
- ②トーストでお好みの焼き目がつくまで焼いて完成!

C お手軽フルーツ

みかんといちごを半分に切って、お楽しみデザートです!

審査員コメント

- ・多種類の野菜のスープは加熱によって食べやすくなり、トーストもたんぱく質をしっかり摂れる。
- ・冷蔵庫にある食材でアレンジしやすく、毎日作ることができる。