ポトフ

材料　　（2 人分）

1. 玉ねぎ・・・・・・・1/2 個
2. 人参・・・・・・・・1/2 本
3. ズッキーニ・・・・・1/2 本
4. ジャガイモ・・・・・　1/2 個
5. プチトマト・・・・・・4 個
6. スナップエンドウ・・・4 個
7. ソーセージ・・・・・・4 本
8. 水・・・・・・・・・600ｍｌ
9. チキンコンソメ・・・・2 個
10. 塩・こしょう・・・・少々

作り方

1. 玉ねぎはくし切り、ニンジン、ズッキーニ、ジャガイモは乱切りにする。
2. スナップエンドウは筋を取る。
3. 水を入れた鍋に、ニンジン、ジャガイモを入れて火にかける。
4. 沸騰してきたら弱火にしてチキンコンソメ・鶏がらスープの素を入れる。
5. ニンジン・ジャガイモが柔らかくなれば、残りの野菜、トマト、ソーセージを入れて、火を強くして煮立てば出来上がり
6. 最後に塩・コショウで味を調える。
   ※一口めは味が薄いと感じてもスープと一緒に食べ進めるうちに濃く感じてくるので塩は控えめに！

冷蔵庫にある残った野菜で作ってみてください。

豚汁

材料　　（4 人分）

1. 大根・・・・10Cm
2. 人参・・・・1/2 本
3. ごぼう・・・1/2 本
4. こんにゃく・・1/2 枚
5. しめじ・・・1 パック
6. 豚肉・・・・200ｇ
7. 青ネギ・・・適量
8. だし・・・・1 袋
9. 味噌・・・・適量
10. お水・・・800ｍｌ
11. 食用油・・・適量

作り方

1. 大根、人参はいちょう切りにする。
2. ごぼうはささがきにする
3. こんにゃくは、スプーンを使ってちぎる
4. しめじは、石突を切ってほぐす
5. 青ネギは小口切りにする。
6. 豚肉は 3Cm 程度に切る
7. 鍋に食用油を入れて全ての具材を軽く炒める
8. 水と粉末の出汁を入れて煮込む
9. 具材が柔らかくなれば、味噌を入れて溶けたら火を止める
10. 最後に青ネギを入れる。

レタススープ

材料　（2 人分）

1. レタス …… 100ｇ
2. トマト …… 1 個
3. 卵 …… 1 個
4. コンソメ …… 1 個
5. 水 …… 300ｍｌ
6. 塩・コショウ …… 適量

作り方

1. レタスは洗って手で大きくちぎる
2. トマトはざく切りにする
3. 水を入れた鍋に、コンソメを入れスープを作る。
4. 沸騰してきたらレタスとトマトを入れる
5. フツフツしたら溶き卵を回しいれる
6. 最後に塩・コショウで味を調える。