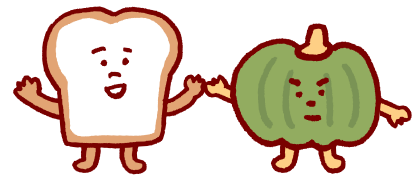






わたしの とよひら ベジモーニング



「朝ごはんでも野菜をたくさん摂取できるメニュー」はもちろん、
「豊平区らしさが感じられるメニュー」を個人的なテーマに作ってみました！

ほんのり甘いフルーティーなスープ！

りんごとめーたんの 食べるスープ

材料(2人分)

- りんご …………… 1/2個
- ラム肉(うす切り) …… 100g
- 玉ねぎ …………… 1/2個
- キャベツ …………… 30g
- ニンジン …………… 30g
- 水 …………… 300ml
- バター …………… 15g
- コンソメキューブ …… 1個
- 醤油 …………… 小さじ1
- 塩こしょう …………… 適量

① リンゴは1cmほどの角切りに、玉ねぎはくし切り、ラム肉は一口大に切る。

② バターを弱火で小鍋に熱し、玉ねぎとラム肉を炒める。肉の色が変わったらリンゴも加えて炒める。



③ 炒めている間にキャベツを一口大にざく切り、ニンジンは短冊切りにする。

④ リンゴに軽く火が通ったら水と③を入れて中火で煮る。



⑤ 具材が柔らかくなったら、コンソメと塩こしょうを入れる。最後に醤油で風味をつけてできあがり！

素朴な味わいでアレンジ無限大！

かぼちゃペースト のっけパン

材料(2人分)

- 食パン …………… 2枚
- かぼちゃ …………… 100g
- バター …………… 10gほど
- お好みのトッピング… 適量

① かぼちゃは大まかに皮をむいて種とワタを除いてラップをし、電子レンジ(600W)で約5分半加熱する。



② 粗熱が取れたらラップをはずし、①にバターを加えて混ぜ、味をととのえる。



③ 食パンに②のペーストをのせてできあがり！マヨネーズやはちみつ、いろいろ合います。