

【イージー☆ホクホクスープ】

材料 (5 ~ 6 人分)

A

グリーンピース(冷凍)	・・・ 250g
インゲン	・・・ 250g (3等分にカット)
じゃがいも	・・・ 5 ~ 6個 (1 , 5cm乱切り)
人参	・・・ 1本 (すりおろし)
たまねぎ	・・・ 1個 (みじん切り) (代用可 : リーキ)
にんにく	・・・ 1片 (みじん切り or すりおろし)
Exv オリーブオイル	・・・ 大さじ 1
自然海塩	・・・ 小さじ 1/2
水	・・・ 野菜が沈むぐらい

B

トマトピューレ	・・・ 150 ~ 200g
自然海塩	・・・ 小さじ 1/2 (+お好み適量)
万能シーズニング	・・・ 大さじ 1 ~ (+お好み適量)
カレースパイスNo 1	・・・ 小さじ 1/2 ~ (+お好み適量)
Exv オリーブオイル	・・・ ひと回し分

C

細ネギ	・・・ お好み適量 (みじん切り)
-----	---------------------

つくり方

- 1 Aを鍋に入れてから中火にかける。グツグツしたら弱火にして、ジャガイモに火が通るまで9割フタにする。
- 2 Bを加える。味見をして、スパイスで味を調える。2 ~ 3分ほどグツグツさせたら、



火を止めてフタをする。

3 皿にスープを入れたら、Cを振ってできあがり。

ワンポイントアドバイス

○ジャガイモは、煮崩れしにくいメイクイーンかレッドムーンがオススメ！！

【万能シーズニングのこと】

アディナブレンドの万能シーズニングには、たまねぎ・パプリカ・パセリ・自然海塩を配合しています。

「ちょっと、アクセントが欲しいなあ〜！」という時に大活躍してくれること請け合い。活用守備範囲が広いので万能使えます。ちょっとかけるだけで、料理のうま味が引き立ちます！

スープをはじめ、野菜炒め、クラッカー、バイクドポテト
スチームポテト、手づくりチップス、ディップやスプレッド
パスタなどまさに万能にお使いいただけます。



* ただし、使用する前には、必ず袋ごと振ってから。

=====
もっとレシピを見たいなら、こちらのページへ

<https://adina-style.com/>

検索