

【カンタン♪リカバリー（回復）スープ】

風邪ぎみの時をはじめ、生理前（PMS）や生理中のカラダが冷える時には、コチラのリカバリー（回復）スープがオススメ！根菜とスパイスのチカラで、カラダの芯からポカポカ温まりますヨ！

材料(2~3人分)

A

たまねぎ（みじん切り）・・・150g
人参（いちょう切り）・・・120g
じゃがいも（3cm乱切り）・・・500g
水

B

スープ&サラダミックス・・・小さじ2
自然海塩・・・小さじ1/2



万能スープ&サラダミックスソルト

（トッピング）

パセリ（イタリアン or カール）・・・大さじ1（代用：細ネギでも可）

つくり方

- 1、鍋にAを入れてグツグツし始めれば9割フタをして10分煮込む。
- 2、一度混ぜてから、再度、9割フタをして5~10分煮込む。（じゃがいもに火が通り、煮崩れ寸前になるぐらいまで）
- 3、Bを加えて、混ぜ合わせる。フタをして火を止める。
- 4、そのまま最低でも30分置く。できれば理想は1~2時間ほど。
- 5、食べる直前にパセリをのせる。

ワンポイントアドバイス

- 使用するじゃがいもは、煮崩れしにくいレッドムーンかメイクイーンがオススメ！
- 野菜をカットして煮込むだけなので、本当にラクです。オイルを一切使いません。
- アクセントには、パセリや細ネギなどの薬味があればより引き立ちます。
- スープ&サラダミックスは、野菜炒めや蒸かし芋などにもアクセントとしてお使いいただけます！
- また、マッシュルームなどのキノコソテーにもパラパラとかけてお召し上がりを~。

【スープ&サラダミックスのこと】

アディナブレンドのスープ&サラダミックスには、ドライオニオン、自然海塩、ブラックペッパー、ドライパセリを配合しています。

「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んです。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、ホットサラダ、サラダ、パスタなどにも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🔍
=====