



## おすすめレシピ(「インスタントスープ活用編」)



### バーニャカウダ風ディップソース



基本の材料	(3人分)
▪ リケン いりこだし	5 g
▪ オリーブオイル	20 g
▪ チーズポタージュの素	1 袋
▪ 湯(お好みで加減する)	100 ml
▪ 野菜やクラッカーなど	適宜

#### 《作り方》

- ① いりこだし、オリーブオイルを合わせレンジ40秒程度加熱する
  - ② ポタージュの素と湯を①に入れ全体をよく混ぜる
- ♪ポイント♪
- ★ 冷めると固まるので、出来たてorフォンデュのように温めながら食べるとgood!
  - ★ ディップソースやそのままドレッシングとしてサラダにもおすすめ

### チャーハン風おやき



基本の材料	
▪ ごはん	120~150 g
▪ 卵	1 個
▪ カップスープの素	1 袋
▪ サラダ油	適量

お好みでツナやたらこフレーク、鮭フレーク、きのこミックスなど具を入れてもOK

#### 《作り方》

- ① 溶いた卵液に温かいご飯とスープの素を入れ、混ぜる。具材があれば、いっしょに混ぜる。  
※卵がまんべんなくいきわたるようにしっかりと。
  - ② フライパンに油をひき、①を好みの大きさにして両面焼く。
- ♪ポイント♪
- ★ 少し卵液が多いかな? 位に。
  - ★ スープの素をなじませるため、温かいご飯を使う

### 即席スープアレンジ トマリーゾ



基本の材料	(3~4人分)
▪ ミネストローネの素	1 袋
(300g:2倍希釈用)	
▪ トマトジュース(スープ希釈用:水でも可)	
▪ リーズ	100 g

#### 《作り方》

- ① リーズを茹でる
  - ② スープの素を希釈し、①を加えて加熱する
- ♪ポイント♪
- ★ 水加減・茹で加減はお好みで調節してください
  - ★ フリーズドライのトマト系スープでも代用可

### 肉すい



基本の材料	(1人分)
▪ 牛肉大和煮缶	1 缶
▪ 白だし	20 ml
▪ 長ネギ	30 g
▪ 湯	200 ml

#### 《作り方》

- ① 具材を鍋に入れ火にかける
- ② 軽く沸騰し、ネギがお好みの固さになったら完成

### オニグラ



基本の材料	
▪ オニオンコンソメ	1 袋
▪ ツナキャベ(常備菜:別紙)	適量
▪ とろけるチーズ	
▪ お好みでクラッカー	

#### 《作り方》

- ① 器にスープの素を入れ、お湯を注ぐ
- ② ①にツナキャベをお好みの量(目安は50gくらい)を入れ、上にとろけるチーズをのせる
- ③ レンジで1分ほど加熱し、チーズが溶ければOK  
お好みでクラッカーを浸す

### プリンチトースト



基本の材料	
▪ パン	適宜
(今回はフランスパン使用)	
▪ 濃厚流動ゼリータイプ	1 本
(湯煎で溶かす)	

#### 《作り方》

- ① 湯煎で溶かした濃厚流動にパンを浸す
  - ② フライパンで両面に焼き目がつくくらい焼く
- ♪ポイント♪
- ★ 濃厚流動は種類にもよりますが、砂糖が多く含まれるため焦げ付きやすいです。極弱火から焼きましょう。
  - ★ 冷めると固くなるので少しレンジで温めてから食べるとgood!

### ハイカロパンケーキ



基本の材料	
ホットケーキミックス	1 袋
濃厚流動ドリンクタイプ	1 本
卵	1 個

#### 《作り方》

- ① ホットケーキを作る要領で材料を混ぜ合わせる
  - ② フライパンで両面に焼き目がつくくらい焼く
- ♪ポイント♪
- ★ 牛乳の代わりに濃厚流動を使用します。こちら焦げ付きやすいので注意!
  - ★ 余ったホットケーキは冷凍して保存できます。レンジでチン!