

温野菜と豚肉の鶏がらスープ仕立て



～材料～

レタス	1玉	玉ねぎ	1個	じゃがいも	1個
パプリカ 赤・黄			各1/4個	ピーマン	1/4個
豚バラ肉			200～300g		
鶏がらスープの素			大さじ1		

温野菜にすれば、野菜をたっぷりおいしく頂けます。

応用： カレー粉を少々上からふりかけると寒い冬でも体あったか料理に。
使用食材の他に、キャベツ、ズッキーニ、かぼちゃ、トマトなど...
色々な野菜を好みで加えれば違った美味しさが楽しめます。



作り方

1. レタスは芯をとり食べやすい大きさに割ります。
じゃがいもは半月切りにして、水にさらしておき、玉ねぎはくし型に切ります。
パプリカ・ピーマンは細切りにします。
豚バラ肉は食べやすい大きさに切ります。
2. じゃがいもは水気を切り、
①の材料をレタスと交互に挟み込むように、均一に入れます。
3. その上から鶏がらスープの素をまんべんなくふりかけます。
4. 上蓋(穴2)をセットし、600Wの電子レンジで10分加熱します。
5. 加熱後、容器を取り出し食材とスープを混ぜ合わせ出来上がり。
容器内の水分は、野菜からのうまみなので具材に付けて食べて下さい。