

海老と夏野菜焼きサラダ

材 料：	長芋	300g
	オクラ	10本程度
	ミニトマト	2袋
	ゴーヤ	1/2本
	海老	7尾
調味料：	スープの素	大さじ1/2
	塩・コショウ	少々
	ドレッシング	適量



下準備：
 オクラ....乱切り
 長芋....2cm角サイコロ切り
 ゴーヤ....わたを取り2cm角位に切る。
 海老....皮を取り除き半分に切る。

作り方：

- ① 中華鍋に油をひき海老を炒め、火が通ったら器に一旦取り出す。【写真6】
- ② ①の中華鍋に油を足し、ゴーヤ・長芋を炒める。【写真7】
- ③ ②にオクラ・トマトを加える。【写真8】
- ④ スープの素・塩・コショウで味を整え、海老を戻す。【写真9】
- ⑤ 器に盛りつけ、お好みのドレッシングをかけ出来上がり。



【写真6】



【写真7】



【写真8】



【写真9】

夏野菜スープ

材 料：	かぼちゃ	1/4個
	じゃが芋	3個
	玉葱	1個
	アスパラ	1袋
	ベーコン	150g
	蒸し大豆	120g
調味料：	スープの素	大さじ1と1/2
	塩	小さじ1
	醤油	少々

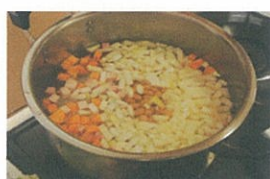


作り方：

- ① 材料は全部1cm角に切る。
- ② 鍋に2ℓの水を入れ、じゃが芋・かぼちゃを入れ火にかける。【写真10】
- ③ ②が沸騰したら、玉葱・ベーコン・大豆を加え、塩・スープの素を入れる。【写真11】
- ④ 出来上がり直前に、醤油で味を整え、アスパラを加えて出来上がり。



【写真10】



【写真11】