

◇ジュリエヌスープ

【材料】(2人分)

玉ねぎ	1/4個
人参	1/3本
エリンギ	小1本
ズッキーニ	1/4本
オリーブ油	大さじ1
塩、胡椒	各少々
水	300cc
洋風スープの素(顆粒)	小さじ2
片栗粉	小さじ1
片栗粉を溶く水	小さじ1.5



(作り方)

- ① 野菜は千切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油をひき、野菜を炒め、塩、胡椒を加える。
- ③ スープを加えて中火にかけ、沸いてきたら弱火にし野菜に火が通るまで煮る。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。

◇鶏そぼろあん

【材料】(2人分)

鶏ひき肉	150g
えのき	1/2パック
ねぎ	1/2本
しょうが	1かけ

○調味料

ごま油	小さじ2
料理酒	大さじ1
塩、胡椒	各少々
だし汁	100cc
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
片栗粉	小さじ2
片栗粉を溶く水	小さじ3

(作り方)

- ① えのき、ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、①と鶏ひき肉を炒め、料理酒、塩、胡椒を加える。
- ③ ②に合わせ調味料を加えて、沸騰するまで中火にかける。
- ④ ③に水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみがついたら出来上がり。