

味変!おかずスープ (5~6食分)

材料

だいこん、にんじん、じゃがいも、干しいたけ など
お好みの野菜 500gくらい

・調味料等

<けんちん汁>みそ+鶏肉+豆腐

<カレー南蛮汁>カレー粉+鶏肉+油揚げ
+水溶き片栗粉

<豆腐チゲ>キムチ+豆腐+卵

作り方



1. 下準備

だいこん、にんじんはよく洗い、3mmのいちょう切りにする。

たまねぎは1/2長に切り、スライスする。

じゃがいもは洗って皮をむき、5mmのいちょう切りにし、水にさらす。

2.

炊飯器の内がまに、切った野菜とひたひたの水を加え、炊飯スイッチを入れる。

3.

炊飯器のスイッチが切れたら、出来上がり。

粗熱を取り、冷蔵庫で保管。2~3日で使い切りましょう。

※ 食べる分だけ鍋や電子レンジで温めて調味料で味付けをします。