

スープ・パズル

1つずつ選んで簡単にスープができるパズル式レシピ

1

ベース:

オリーブ油・ココナツオイル・バター・ギーなど適量で3つのベース野菜
玉ねぎ/長ネギ、セロリ、人参 すべて粗みじん各1/2カップを炒める

2

ハーブ:

ローレル・タイム・セージ・オレガノ・ローズマリーなどの葉少々
または香菜的の茎、生姜など、みじん切り少々入れて、さらに2~3分炒める

3

スパイス:

クミン・コリアンダー・カルダモン・シナモン・こしょう・パプリカなど
好みのスパイス 小さじ1~大さじ1を入れて1分間香りを出すように炒める

4

煮る:

野菜1人1カップほどを角切りにして鍋に加え、スープストック・だし汁・牛乳・ココ
ナツミルクなど野菜がかぶるくらい加えて柔らかくなるまで煮る

5

主役&脇役:

季節の野菜を中心に、主役野菜だけをドーンと使う。
または脇役野菜をいくつか取りいれても♪

洋風・エスニック風・和風にも
仕上げで表情を変えられます

ボリュームアップに: ごはんや雑穀、
パスタや麺、クルトンを加えて

トッピングの例: ナッツ・種子類、
練りゴマ・オイル・ヨーグルトなど

www.marikoyoga.com all rights reserved 2018



MarikoYoga
—restore your balance—