



Recipe 2

さつまいもの優しい
甘さと腸を整えてくれる
里も、香り深いマッシュルーム
のほっこりスープ

マッシュルームと 里もののポタージュ

(下準備)

- ・さつまいもは洗ひぬれたままラップし電子レンジ300Wで8分加熱し、ペーパータオルでさするまで水分を1分づつ絞り干し様子みる。
- ・里もを洗ひ1個づつラップし電子レンジ600Wで30分加熱後、上下かえさらに2分加熱する。皮をむいてつぶしておく

材料 (3~4人分)

- ・ブラウンマッシュルーム...4個
- ・玉ねぎ...1/2個
- ・バター...20g
- ・さつまいも...1/2本
- ・里も...2個
- ・牛乳...400ml
- ・ローリエ...1枚
- ・生クリーム(動物性)...100ml
- ・塩...少々



- ① 鍋にバター入れ中火にし、玉ねぎとマッシュルームを炒める。しんなりしてきたら弱火にする
- ② ①にやわらかくして皮をむいたさつまいも、里もを加え牛乳、生クリームを入れる。ブレンダーもしくはミキサーでなめらかにする。
- ③ ローリエを入れ弱火で底がこげないように木べらで時々混ぜながら5分程加熱する。塩を加え味を整える。



Recipe 3

作り置きにお
アフリカントジューズが
かくはめ。

キャベツとにんじんの マリネサラダ



材料

- ・おろしきキャベツ...1/2個
- ・にんじん...1/2本
- ・オリーブ油(EV)...大さじ2
- ・こしょう...少々
- ・塩...少々
- ・アフリカントジューズ...10g
- ・レモン汁...5g

- ① にんじんをピーラーで皮をむく。おろしきキャベツを千切りにするボウルに入れる
- ② ①をすべて合わせてマリネ液を作る
- ③ ①を②にカネ全体をまぜ合わせしんよりしたら冷蔵庫に入れなじませる。30分程置いたらOK。(もちろんすぐ食べられます)

