

Corn cream soup

コーンクリームスープ

*材料(2人分)

コーン(缶詰)	1 缶(固形量約155g)
玉ねぎ	1/2 個
牛乳	1/2 カップ
バター	5 g
塩・こしょう	各少々
A 固形スープの素	1 個
水	1 カップ



*作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにする。鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、缶の汁をきった3/4量のコーンを加えて炒め合わせ、Aを入れて2~3分煮る。
- ② ミキサーに移してなめらかになるまで約1分かくはんし、鍋に戻す。
- ③ 牛乳と残りのコーンを加えて温め、塩、こしょうで調味する。

Strawberry Banana Smoothie

イチゴバナナスムージー

*材料(4杯分)

いちご	約200 g
バナナ	1 本
ヨーグルト	150 g
牛乳	250ml
レモン汁	小さじ1
はちみつ	(お好みで)



*作り方

- ① いちごは冷凍し、半解凍させる。バナナは皮をむいて一口大に切る。
 - ② ミキサーに①、ヨーグルト、牛乳、レモン汁を入れ、約1分かくはんする。
 - ③ 薄くスライスしたいちごをトッピングする。
- ※ いちごの酸味が強いときは、お好みではちみつを加えてください。

Tomato Dressing

トマトドレッシング

*材料(作りやすい分量)

トマト	1 個
A 酢	大さじ1
A オリーブ油	大さじ1
しょうゆ・塩・砂糖・こしょう	各少々



*作り方

- ① トマトは一口大に切り、ミキサーに入れ、約1分かくはんする。
- ② ①にAを入れ、約10秒かくはんし、混ぜ合わせる。

※ 各画像はイメージです。