

レタスのミルクスープ

<材料> 5人分

レタス 1/4~1/5 玉・・・手でちぎる
トマト 1個・・・ざく切り
しめじ 1/2 パック・・・ほぐす
ツナ缶 小1缶80g

A=水400ml+チキンコンソメ1個
牛乳400ml
塩・胡椒 各少々



<作り方>

1. 鍋にAとしめじを入れて火にかける
2. ①が煮立ったら残りの材料を加え、牛乳を加え、2~3分位煮て、塩・胡椒で味を調える

さつまいもアイス

<材料> 5人分

さつまいも400g・・・

皮をむき、2cmの厚さに切って茹でる

砂糖30g・さつまいもが固ければ牛乳で調節する

アイスクリーム(カップ) 2個



<作り方>

1. さつまいもの湯を切って、から炒りしてつぶし、砂糖を混ぜておく
2. 器に熱い①とアイスクリームを盛り付ける