

レシピ 3

# 食べるボリュームスープ

疲れている時でも  
すぐにできちゃうよ!

もりもり野菜の具に  
青森県民おなじみの  
奥深い味わいに。  
スタミナ源たれで

調理時間  
約5分

カロリー  
30kcal

塩分  
1.6g

使う  
コンビニ  
野菜は  
これ!

## 材料(1人分)

- ・カット野菜(野菜炒め用)…100g
- ・水…200ml
- ・スタミナ源たれ  
(塩焼きのたれ)…20ml
- ・コショウ…適宜



## 作り方

1 鍋にカット野菜を入れ、  
水とスタミナ源たれを注ぐ。  
※水とたれの比率は、  
水10:たれ1を目安にする。



2 鍋を火にかけて、野菜がやわらかくなるまで煮る。  
盛り付けた後、仕上げにコショウをかける。

## ポイント

カット野菜をスープの具にすると、  
水溶性の栄養も逃さず食べることができます。  
また、スタミナ源たれのような万能たれを活用  
すれば、時短調理の強い味方になります。

