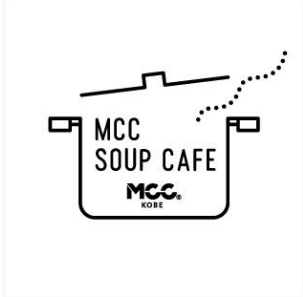




# MCC Soup Cafe



栄養満点、朝ごはん

＜スープを使って“ごちそうサラダ”＞

From: MCCスープアンバサダー

スープラバーなアンバサダー・村田侑加さんから、  
エム・シーシ食品のスープを使ってつくる“ごちそうサラダ”のアイデアが届きました。

具材はサラダのトッピング、スープはドレッシング代わり？！  
簡単なのに、栄養満点で華やかな一皿。ぜひ、明日の朝ごはんに如何ですか？

▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼

みなさん、サラダは好きですか？わたしは、スープと同じくらい大好きです。  
でも、いつも同じになってしまい、飽きてしまう...そんな方もいらっしゃるよね！  
今回ご紹介するのは、普段のサラダにほんの少し手を加えるだけで、  
簡単にごちそうサラダへ変身する方法です。

＜材料＞ 2人分

- ・ミネストローネスープ 2袋
- ・サニーレタス(手でちぎる) 8枚
- ・サラダ豆 70g
- ・キウイ(皮をむき、輪切り) 1個
- ・オレンジ(皮をむき、房ごと半月切り) 1個
- ・オリーブオイル 適宜
- ・ブラックペッパー 適宜

＜作り方＞

1. ミネストローネを具とスープに分ける。
2. フライパンにミネストローネの具、サラダ豆を入れて軽く炒める。
3. ボウルに2とサニーレタス、キウイ、オレンジを入れてよく和え、お好きな器に盛る。
4. ミネストローネのスープ部分を軽くあたため、3にドレッシングのようにお好みの量をかける。  
お好みでオリーブオイル、ブラックペッパーを散らして完成。

ミネストローネスープ自体にも野菜はたっぷり。  
そこに、たんぱく質として、サラダ豆を追加することで、ボリュームが出て、栄養バランスもよくなります^^  
さらに、ビタミン豊富なフルーツ、キウイとオレンジは、ミネストローネの味にも相性抜群。

ほんのひと手間で、いつもと違う“ごちそうサラダ”。ぜひお試しください！

▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

スープの使い方は自由！

今回のアレンジは、まさにそんな一皿。アイデア次第で、おいしさ無限大ですね！

MCC SOUP CAFE Facebookページでは、これからもおうちで  
マネできるスープの食べかたアイデアを  
随時ご提案していきます。どうぞご期待ください。

MCC SOUP CAFE編集部。

=====

今回のアイデアを紹介してくれた

MCCスープアンバサダー

村田 侑加さん(フードプランナー)

【Instagram】v\_yukaphoto\_v

【Blog】<https://yuka-simplelife-food.amebaownd.com/>

=====

