

時短レシピ

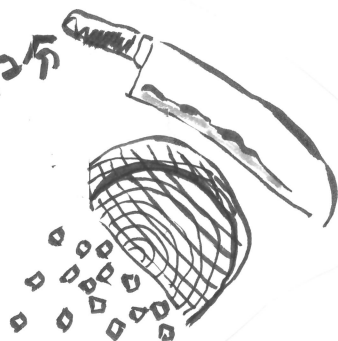
上級編

レンズ豆のスープ

① 炒める

➡ ② レンズ豆が柔らかく
なったら沸騰するまで煮こね。
トマト缶1缶と
2缶分のお湯

みじん切
玉ねぎ 1/2分

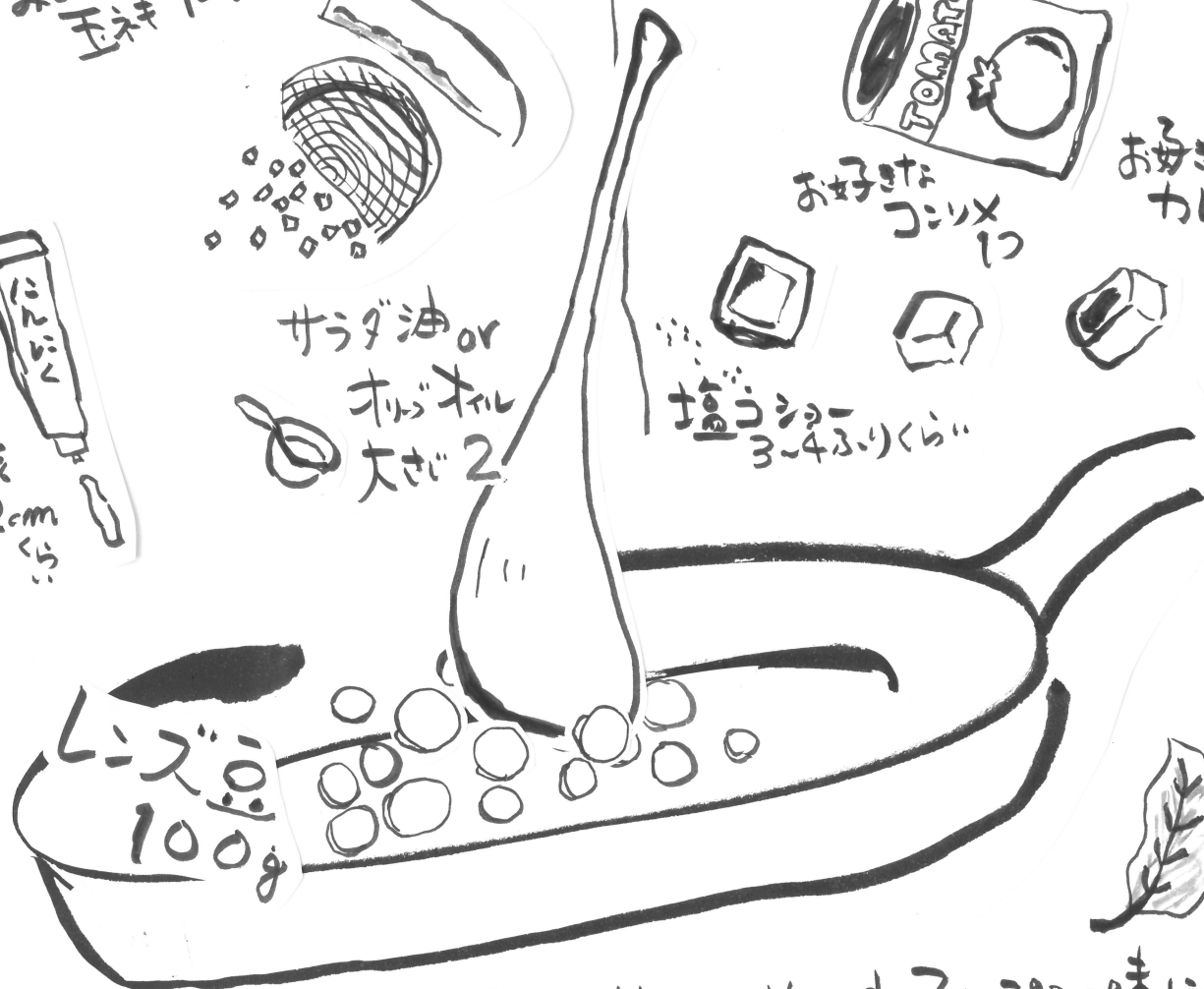


お好きな
コンソメ 1つ

お好きな
カレー 1つ

サラダ油 or
オリーブオイル
大さじ 2

塩コショウ
3-4振りくらい



レンズ豆
100g

● オリーブ葉を1枚入れるとツボの味に!
ベコン



豆間屋 大津屋物産(株)

豊橋市問屋町 11-6 TEL32-1131