



<材料> 4人分

関山麩	2ヶ
濃いめのコンソメスープ	200cc に対して固形 2ヶ
レタス	1枚
紫キャベツ	1枚
トマト	2 / 1個
パプリカ (赤、黄)	色取り程度
お好みのサラダ野菜	
ライムピール	適宜
MIX ビーンズ	適宜

<作り方>

1. 関山麩を濃いめのコンソメスープでじっくり炊く
2. 十分味のしみた関山麩をスライスする
3. 好みのドレッシング (イタリアンドレッシング等) で味付けしたサラダ野菜と合わせる
4. ライムピールや MIX ビーンズで盛り付ける