

優 秀 賞

クミンと生姜香る 野菜ごろごろ豆乳スープ

レシピ考案者



TGN
登録栄養士

Wants
高谷 典子

すりおろしれんこんの
やさしいとろみと、
しょうが&クミンの風味が
アクセント♪
あったか豆乳スープです!



1人分
たんぱく質 …… 14.5 g
野菜 …… 101 g
塩分 …… 0.7 g
エネルギー …… 187 kcal

調理時間
25分

材料 (2人分)

	鶏ささ身	60g
	玉ねぎ	1/4個(50g)
	れんこん	45g
	にんじん	4cm(40g)
A	れんこん・すりおろし	20g
	水	150ml
B	「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ	小さじ1
	豆乳(無調整)	150ml
	ミックスビーンズ	50g
	しょうがのすりおろし	1/2かけ分(5g)
	クミン	小さじ1/2
	「AJINOMOTO オリーブオイル エクストラバージン」	小さじ2
	ブロッコリー(ゆでたもの)	4房(60g)

作り方

- ① ささ身は小さめのひと口大に切る。玉ねぎは薄切りにし、れんこんは1cm角に切り、水にさらして水気をきる。にんじんは1cm幅の半月切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、①のささ身・れんこん・にんじんを入れて炒める。肉に火が通ったら、①の玉ねぎを加えてサッと炒め、いったん火を止める。
- ③ Aを加え、再び火をつけて煮、野菜が柔らかくなったら、Bを加えて、弱火で2分ほど煮る。
- ④ 器に盛り、ブロッコリーをのせる。