

* かぶのごま豆乳クリームスープ

<主な材料・4人分>

かぶ 2個
鶏もも肉 1/2枚
玉ねぎ 1/2個
しめじ 1/2パック
ブロッコリー1/4個
人参 1/4本
オリーブオイル 大さじ1
薄力粉 大さじ1
水 300cc
コンソメ 1個



A

無調製豆乳 200cc
生クリーム 100ml
すりごま 大さじ2
塩こしょう 適量

<作り方>

- ① かぶはと玉ねぎ1cm幅のくし形切り、人参は乱切りにする。しめじは石づきをとり、小房にわけ。ブロッコリーは小房に分け、少し固めにゆでておく。
- ② 鶏もも肉は一口大に切る。
- ③ 鍋にオリーブ油を熱して鶏肉を炒める。色が変わったら、かぶと玉ねぎ、人参を加えて炒める。
- ④ 全体に油がまわったら、薄力粉をふり入れてさらに炒める。
水とコンソメを加え、ふたをして弱火で野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ Aを加えて煮立つ直前で弱火にしてブロッコリーとしめじを入れてしばらく煮込み、塩こしょうで味を調える。
- ⑥ 器に盛り付けたら完成。

エネルギー 281kcal 蛋白質 10.9g 塩分 1.1g