

豆乳と野菜のほっこりスープ

《材料（4人分）》

- A 玉葱 50g(皮をむいて2×2cmくらいにダイス切り)
- A 人参 50g(皮をむいて一口大乱切り)
- A ジャがいも 3個 200g(皮をむいて一口大乱切り)
- B ウィナー 70g(5本くらい ななめ一口大カット)
- C 冷凍ブロッコリー 100g

- D 水 2カップ(400ml)
- D 無調整豆乳 2カップ(400ml)
- D 鶏ガラスープの素 小さじ3
- E 味噌(白系の味噌がおすすめ) 大さじ2
- F 塩胡椒 少々
- G あらびき黒胡椒 少々 トッピング用
- G コーン缶詰 40g(10g×4人分 トッピング用)

《レシピ》

- ① A～Bを、それぞれカットする。
- ② Aを鍋で炒めて、じゃがいものまわりがうっすらと透明になったら、Bを加えて軽く炒める。
- ③ ②にDを加えて沸騰させる。沸騰したら、あくをとって中火にし、じゃがいものに火が通るまで煮込む。Cを入れて火が通ったら弱火にしてEを加える。Fで味を調整する。
- ④ お皿に盛りつけて、Gをトッピングする。

