

げんき豆乳スープ

エネルギー (1人前あたり)

227kcal

【材料 2人分】

- ・ ジャガイモ 2個
- ・ ベーコン 2枚
- ・ 長ネギ 40g
- ・ コーン缶 30g
- ・ マイタケ 100g
- ・ かいわれ大根 20g
- ・ ショウガ 10g
- ・ オリーブオイル 小さじ1



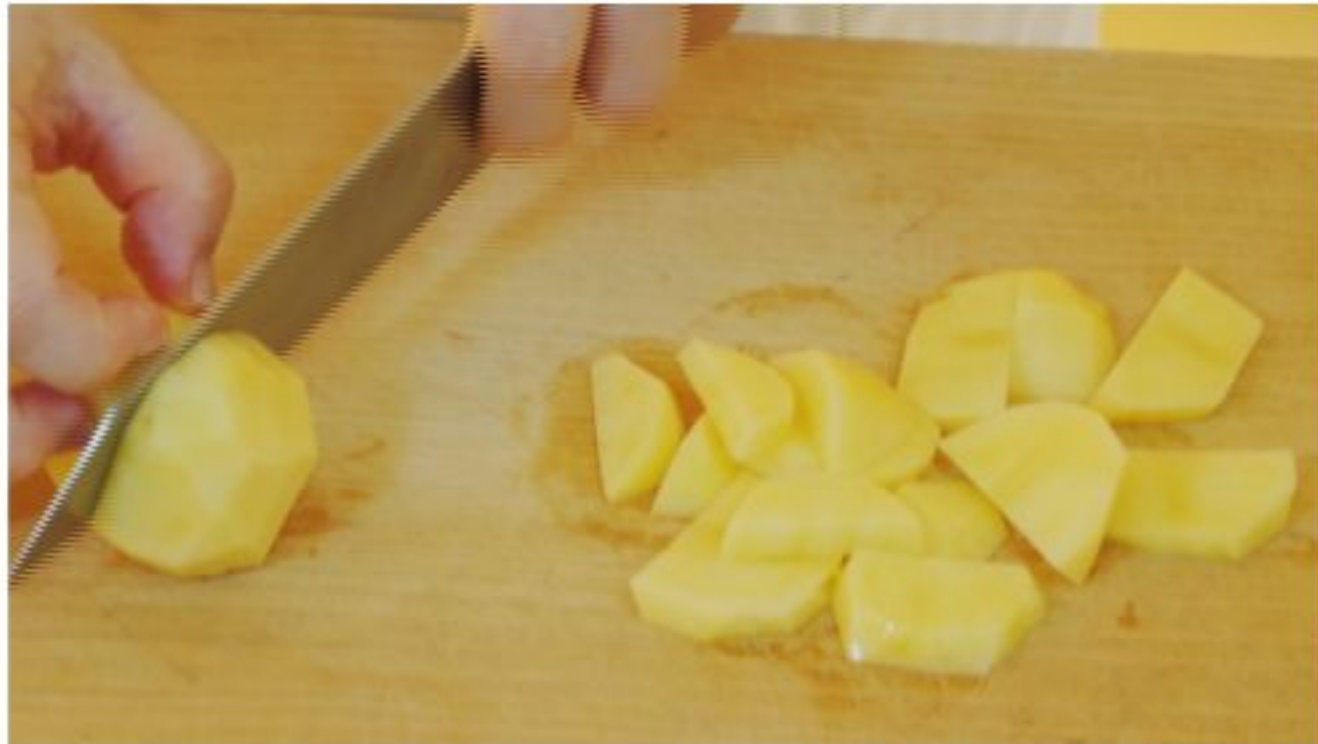
- ・ 水 140ml
- ・ 顆粒コンソメ 小さじ1
- ・ 豆乳 200ml
- ・ 塩 少々
- ・ コショウ 少々

レシピはこちら



げんき豆乳スープ

- ① ジャガイモ：半月に切って水にさらす。
長ネギ：1cm幅の斜め切り。
ショウガ：千切り。
マイタケ：手でほぐす。
ベーコン：5mm幅に切る。



げんき豆乳スープ

② 鍋でオリーブオイルを中火で熱し、
ベーコン・長ネギ・ショウガ・マイタケを入れ、長ネギに火が通るまで炒める。



③ 水を切ったジャガイモを同じ鍋に加えて、
油がなじむまで炒める。



げんき豆乳スープ

- ④ さらに鍋へ水を注ぎ、コンソメとコーンを加えて煮立たせ、ふたをしてジャガイモに火が通るまで弱火でじっくり煮る。



- ⑤ ジャガイモが煮えたら、豆乳・かいわれ大根・塩・コショウを入れて、弱火で温めて完成。

