



かぼちゃ&豆乳の 和風なスープ

食欲の秋 かぼちゃレシピ

かぼちゃ&豆乳の和風なスープ

材 料 (2人分)

かぼちゃ 50 g
たまねぎ 1/2個
にんじん・しめじ 適量
オリーブオイル 適量
豆乳 400cc
本格・万能だしパック(中身)
..... 小さじ1/4
塩こしょう 適量
ブロッコリー 適量

- 1 野菜は食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは茹でておく。
- 2 かぼちゃ・人参は耐熱容器に入れ電子レンジ600Wでふんわりラップをして1分20秒加熱する。
- 3 鍋にオリーブオイルを入れ、たまねぎを弱火で炒め、かぼちゃ・にんじん・しめじを入れて、豆乳とだしパック粉末を入れ弱火で温める。
- 4 野菜に火が通ったら、塩こしょうで味を整え、ブロッコリーをのせてできあがり♪

コツ・ポイント

豆乳スープは沸騰しないように弱火でじっくり温めてください。沸騰させると分離してしまいます。
野菜を食べやすい大きさに切って鍋で煮込むだけです。
味はお好みで調整してください。