



## カリフラワーの 豆乳みそスープ

味つけいろいろ～カリフラワーレシピ②

### カリフラワーの豆乳みそスープ

#### 材 料 (2人分)

- カリフラワー … 1/4株(125g)  
たまねぎ …… 1/4個(50g)  
ベーコン …………… 1枚  
にんじん …………… 1cm分  
しいたけ …………… 1枚  
オリーブオイル …… 適量  
パセリ …………… 適量  
豆乳 …………… 1カップ  
みそ …………… 小さじ1  
だし汁 …………… 1カップ  
※本格・万能だしパック使用

- 1 カリフラワーは小さめの小房に分け薄くスライス。たまねぎ・にんじんはみじん切りに。ベーコン・しいたけは食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱し、たまねぎ・にんじん・ベーコンを炒め、たまねぎが透き通ったら、カリフラワー・しいたけを加えて2分ほど炒める。
- 3 ❷にだし汁を加えて、煮立ったら弱火で約3分煮る。
- 4 豆乳を加えて、沸騰直前に火を止めて、みそで味を調える。
- 5 器に入れてパセリをちらしてできあがり♪

#### コツ・ポイント

- たまねぎ・にんじん・しいたけは小さめに切ると火が通りやすくなります。
- 豆乳は沸騰すると分離します。豆乳を煮立たせないのがポイントです。
- 味噌は火を止めてから、味をみながら入れてください。