



# 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 ②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♪

### コッ・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。