

中華風白菜豆乳スープ

【材料 4人分】

- ・ ベーコンスライス 2枚
- ・ はくさい 2枚(大きめの葉)
- ・ チンゲンサイ 1/2株
- ・ にんじん 1/5本
- ・ ぶなしめじ 1/4株
- ・ とうふ 1/4丁
- ・ 豆乳 50cc
- ・ 大豆ペースト 大さじ2
- ・ 白みそ 大さじ2
- ・ 中華スープの素 小さじ1
- ・ 塩 適宜
- ・ こしょう 適宜
- ・ かたくり粉 大さじ1
- ・ 水 600cc程度

A



☆ 大豆ペーストは、水煮大豆をすりつぶし、小分けして冷凍しておく
と便利です。ビニール袋の上から押しつぶせば、粗いペーストになり、大豆本来の味を楽しめます。

少量の水か、豆乳を加えて、フードプロセッサーにかけると、なめらかなペーストになります。大豆そのものがとれて栄養満点！
和風のみそ汁に加えてもおいしいですよ。

【作り方】

- ① チンゲンサイ、はくさいは軸と葉を分けて、それぞれ1cm幅に切る。にんじんは5mm厚のイチョウ切り、ぶなしめじは石づきをとり、ほぐしておく。ベーコンは1cm幅、とうふは1.5cm角に切っておく。
- ② なべにベーコンを入れ、火にかける。あぶらが出てきたところで、にんじんを加える。
- ③ あぶらがなじんだところで、水を加え、沸騰したら、ぶなしめじとはくさいの軸を加えて煮る。
- ④ ひと煮立ちしたらチンゲンサイの軸とはくさいの葉、とうふ、中華スープの素を加える。
- ⑤ Aは、なめらかになるまで混ぜ合わせておく。
- ⑥ 再び煮立ったところに⑤とチンゲンサイの葉を加える。
- ⑦ 塩・こしょうで味を調え、水溶きかたくり粉を加えてとろみをつければ、できあがり。