

ウララ矯正歯科クリニック

Contact Info: Office 052-252-8217



ごろっと秋野菜の豆乳スープ♪

作り方

- 1、ネギは半分を小口切りにし、その他、サイコロ状に切り、さつまいもは水にさらしてあくをとっておく。
- 2、鍋に油を入れ、豚肉を炒め、塩胡椒し、野菜を順番に入れて3分ほど炒める。
- 3、鶏ガラスープと、残りのネギを入れて10分ほど蒸し煮にして、豆乳を入れて温め、塩胡椒で味を整える。
- 4、器に盛り、ネギ、好みに粗挽きの黒胡椒をふり、完成。

豆乳は沸騰しないように注意してください。秋野菜を豆乳で優しい味わいに仕上げました。朝ごはんにも、夜ごはんにもぴったりです♪

材料

- 豚バラ肉 150g
- 玉ねぎ 小1個
- さつまいも 150g
- かぼちゃ 100g
- 里芋 150g
- 人参 1/2本
- しめじ 80g
- ネギ 少々
- 塩胡椒 適量
- 鶏ガラスープ 200cc
- 豆乳 400cc