

はるやさい とうにゅう 春野菜の豆乳スープ

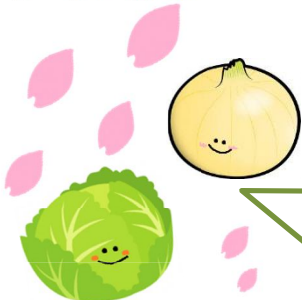


材料【4～5人分】

とりにく 鶏肉	100g	サラダ油 ^{あぶら}	適量 ^{てきりょう}	} A
むきえび	100g	豆乳 ^{とうにゅう}	大さじ4 ^{おお}	
はる 春キャベツ	3枚 ^{まい}	しお 塩	少々 ^{しょうしょう}	
しんたま 新玉ねぎ	中1個 ^{ちゅう こ}	しろ 白ワイン	小さじ1/2 ^こ	
じゃがいも	中2個 ^{ちゅう こ}	こしょう	少々 ^{しょうしょう}	
にんじん 人参	1/2本 ^{ほん}	かたくりこ 片栗粉	大さじ1/2 ^{おお}	
		とりがらスープ	適量 ^{てきりょう}	

～ 作り方 ～

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、じゃがいもは角切り、人参はいちょう切り、新玉ねぎはスライス、春キャベツは色紙切りにしておく。
- ② 片栗粉は豆乳と合わせて溶いておく。
- ③ 熱した鍋にサラダ油をひき、鶏肉とむきえびを炒め、火が通ったら、人参、新玉ねぎ、じゃがいも、春キャベツを入れ、軽く炒める。
- ④ ③にとりがらスープを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ ④に調味料Aを加え、味を調えたら、よく混ぜながら②を加え仕上げる。



やわらかな歯ごたえで、みずみずしい春キャベツと、
辛みが少ない新玉ねぎを使用したスープです。
春は、様々な生命が芽吹く時季です。
食べものから春を感じてみてくださいね。