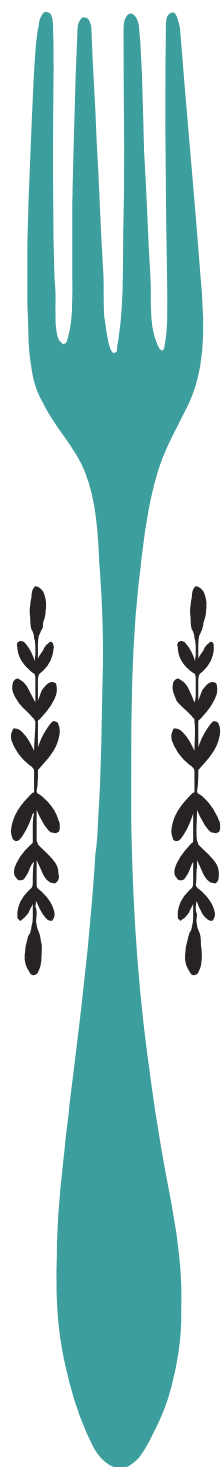


地場野菜入り 酒粕豆乳スープ



【材料（2人分）】

- ・季節の野菜 : 計 120g 程度
- ・きび : 小さじ 2 (4g)
- ・酒粕 : 10g
- ・コンソメ（顆粒） : 小さじ 2
- ・水 : 400cc
- ・豆乳 : 100cc
- ・塩 : ひとつまみ

【作り方】

- (1) 根菜などは 1cm 角、葉物野菜は 2cm 長さに切る。きびは茶こしのような目の細かなザルに入れ、サッと洗っておく。
- (2) 鍋に (1) と分量の水、コンソメを入れ、具材が柔らかくなるまで中火で 6~8 分程度煮る。
- (3) 酒粕は耐熱容器に入れ、大さじ 1 の豆乳（分量内）を加えてラップをし、電子レンジで 30 秒加熱し、スープに溶かしやすくする。
- (4) 野菜が柔らかくなってから豆乳と (3) を入れ、味を見て塩を加えたら火を止め、器に盛り付ける（煮立たせないようにすること!）。



レシピ提供: Ami.Kobayashi

発行: 多摩市の農産物応援サイト agriagri <http://www.seeds-tama.com/agriagri>

※無許可での複製、配布を禁じます。