汁物・スープ

にんじんの豆乳スープ

［1人分］ エネルギー：87kcal　塩分：0g

材料［2人分］

- にんじん：50g(1/3本)
- 玉ねぎ：50g(1/4個)
- 米油：大さじ1/2
- 水：150ml
- 洋風だしの素：1本(3g)
- 豆乳：150ml

- 片栗粉：小さじ1
- 水：小さじ1
- 塩：少々
- こしょう：少々
- ハーブ：適宜

作り方

1
にんじんは、すりおろします。玉ねぎは薄切りにします。片栗粉を水で溶いておきます。

2
鍋に米油と玉ねぎを入れ、透き通るまで弱火で炒めます。

3
水と洋風だしの素を加えて煮立たせます。水溶き片栗粉でとろみをつけ、豆乳を加えます。

4
すりおろしたにんじんを加えて、塩こしょうで味を調えます。

5
器に盛り付け、お好みでハーブなどを飾ります。

［ワンポイントアドバイス］

- ビタミンAの王様であるにんじんを使って簡単に作れるスープです！
- 春色の鮮やかなスープは、食卓が華やかになります。