

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。

