



ピリ辛で体もほかに。
豆乳のまろやかな
コクが広がるスープ

ピリ辛豆乳スープ

(レシピ考案:山形学院高等学校 3年 奥山 情香さん)

材料(4人分)

にんじん…40g
玉ねぎ…100g
レタス…40g
えのき…60g
しめじ…80g
ねぎ…5g
ごま油…8g(小さじ2)
おろしにんにく…6g(小さじ1)
豆板醤…6g(小さじ1)
豆乳…600ml
おろししょうが…6g(小さじ1)
塩…少々
こしょう…少々

作り方

- ① にんじんは5mm幅の輪切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② レタスは食べやすい大きさにちぎる。えのきとしめじは石づきを取って手でほぐし、えのきは食べやすく切る。ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にごま油を半分入れ、にんにくと豆板醤を炒める。香りが出たら、①を加え炒める。
- ④ 豆乳を入れ②を加えて、弱火で煮込む。
- ⑤ 全体的に火が通ったら、しょうがを加え、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑥ 火を止め、残りのごま油を回し入れて器に盛り付け、ねぎをちらす。

栄養価

エネルギー 110kcal たんぱく質 6.9g 脂質 5.2g 炭水化物 11.0g 食塩相当量 0.6g