

ピリ辛で体もぽかぽかに。  
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  
おろしそうが…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③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