

# ◎ 具たくさん豆乳スープ ◎

2021年11月のレシピ①

レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（2人分）

ベビーホタテ（冷凍）	100g
ゴボウ	50g
カリフラワー	100g
マッシュルーム	4個
カブ	2個
ひよこ豆（水煮）	50g
バター	15g
白ワイン	大さじ1
水	300cc
無調整豆乳	300cc
ニンニク（すりおろし）	小さじ1
白味噌	大さじ1 1/2
塩・白胡椒	適量



## <コメント>

今回は具沢山の食べるスープのご紹介です。本当は白いんげん豆を入れて「白いスープ」というメニューにする予定だったのですが、近所のスーパーにひよこ豆しかありませんでした。

急遽変更し、ゴボウも入れて食べごたえのあるスープにしました。白味噌は隠し味で甘味とコクをだしています。以前、「紅鮭の豆乳白味噌シチュー」（2015年1月）という豆乳と白味噌のシチューをご紹介したことがあるのですが、豆乳仕立てのときには白味噌を入れるのがおすすめです。

## <ここがポイント>

### 美味しい豆乳スープを作るコツ>

豆乳でスープを作る場合は、沸騰すると分離してしまうので火加減を注意してください。

野菜は豆乳を入れる前に火を通しておきます。豆乳は最後に入れて、弱火で火を入れ滑らかなスープに仕上げてください。

ひよこ豆の代わりに白いんげん豆、カブに代わりに里芋を入れてもよいです。

1

ゴボウは薄切り、カリフラワーは小房に、マッシュルームは半分に切る。カブは皮をむきくし切りにする（茎は少し残しておく）

2

鍋にバターを入れ、ホタテとゴボウを炒め、白ワインを入れる。カリフラワーとマッシュルームを入れて軽く炒めたら水を入れ、蓋をして5分煮る。

3

カブとひよこ豆を入れて3分煮込み、豆乳・ニンニク・白味噌を入れ弱火にして2分煮て、塩と白胡椒で味を調整する。

