

8月のおすすめレシピ

豆乳スープ

材料	4人分
たまねぎ	100g(1/2個)
にんじん	1/4本
じゃがいも	100g(1個)
ベーコン	20g
調整豆乳	400cc
コンソメ	8g
塩	少々



【作り方】

- ① 鍋にベーコンを入れて炒め、食べやすい大きさに切った、たまねぎ・にんじん・じゃがいもを入れて、さらに炒める。
- ② ひたひたの水とコンソメを入れて煮る。
- ③ 煮立ったら火を弱め、アクを取りながら野菜が柔らかくなるまで煮て、豆乳を入れ塩で味を調える。豆乳がひとふきしたら火を止める。

※ 豆乳を入れると鍋の底が焦げやすくなるので、よくかき混ぜてください。