

野菜をたべるラー油豆乳スープ

レシピ作成：特別養護老人ホームきたかみ

野菜はお好みでOK
おうちにあるものを入れて
作ってみよう！



(1人分当たり)

野菜の量

200g

食塩相当量

1.2g

材料 (2人分)

仙台麩輪切り	…2枚
スライス干椎茸	…2g
せり	…6本
春菊	…4本
なばな	…4本
ほうれん草	…1株
小松菜	…1/2株
ねぎ	…1本
人参	…10g
菊芋	…1かけ
さつま芋	…25g
鶏がらスープの素	…小さじ1強
豆乳(特濃)	…120cc
白すりごま	…大さじ1
しょうゆ	…小さじ1/2
みりん	…小さじ1/2
ラー油	…お好みで

作り方

- ①仙台麩と干し椎茸は水で戻す。
- ②葉物、せり、ねぎは2~3cmに切る。人参(皮付き)、菊芋(皮付き)、さつま芋(皮付き)は1cm程のいちょう切りにする。
(具材はお好みで何でもOK)
- ③鍋に鶏がらスープの素、仙台麩、干し椎茸と戻し汁、野菜を入れ、具材の頭が少し出る位の水を入れ火にかける。途中で上下を返す。さつま芋や人参に火が通るまで煮る。
- ④火を一旦止め、豆乳と白すりごまを入れる。弱火で豆乳が沸騰しないよう温める。
- ⑤火を止め残りの調味料で味を調える。
- ⑥最後にラー油をお好みでかける。

おすすめ!

石巻・登米地域の食材

- ・せり・春菊・なばな・ほうれん草
(石巻市)
- ・小松菜
(石巻市・東松島市)
- ・ねぎ
(東松島市)

【ベジプラス&塩ecoポイント】

・ラー油の辛味とさつま芋の甘味が塩味を引き立て、野菜が進みます。
・加熱すると野菜の嵩(かさ)が減りたっぷり食べられるので、おかずスープとして。

