

旬の野菜を取り入れてアレンジも♪

トマト豆乳スープ

Point !

野菜のカリウムで、
余計な塩分を排出！

材料（2人分）

鶏ささ身	50 g
人参	1/4本
玉ねぎ	1/4個
かぼちゃ	1/8個
トマト	中玉3個
ブロッコリー	1/4株
バター	10 g
豆乳	200 ml
味噌	小さじ1

作り方

1. 鶏ささ身は茹でて2 cm角くらいに切る。
2. 人参、玉ねぎ、かぼちゃは2 cm角に切る。
3. トマトは湯むきをして2 cm角に切る。
4. ブロッコリーは子房に分けて塩茹でし、ザルにあげて冷ましておく。
5. 鍋にバターを熱し、2を炒める。
6. 玉ねぎがしんなりしてきたら、3を加え、10~15分かぼちゃが柔らかくなるまで弱火で煮る。
7. 鶏ささ身、豆乳を加え、温まったら火を消して味噌を溶かす。

