

意外とあっさり？でも満足。

豆乳坦々ワカメスープ



スープを口にした瞬間に広がる豆乳のまろやかさに加え、後からくるピリッとした辛味を味わえるスープです。そのまろやかさと辛味が冷えた体を温めてくれること間違いなし！もちろんワカメとの相性も抜群です！豆乳ベースで簡単に作れるスープなので、白菜などの野菜を入れるとよりヘルシーになります。ぜひ好きな野菜を入れてアレンジしてみてください！

●材料(4食分)

*スープ

水 450ml
豆乳 300ml
鶏がらスープの素 小さじ3
白味噌 大さじ3
わかめ 12g
もやし 100g

*肉そぼろ

合挽き肉 150g
サラダ油 小さじ1
酒 80ml
テンメンジャン 大さじ1
コチュジャン 大さじ1
トウバンジャン 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
こしょう 少々
ごま油 適量

【A】

●つくり方

- ① ワカメ(12g)を水で2回ほど洗い、塩を抜き、水をよく切ってから食べやすい大きさに切っておく。このとき、ワカメの食感を損なわないために、水抜きは手早く行う。
- ② もやし(100g)はお湯でさっと茹でておく。余熱でやわらかくなるので、硬めに茹でてよい。
- ③ 酒(80ml)に【A】を入れ、よく混ぜておく。
- ④ フライパンにサラダ油(小さじ1)を入れ、中火にかける。
- ⑤ フライパンが温まってきたら、合い挽き肉(150g)を入れ、炒める。
- ⑥ 肉の色が変わってきたら、③を入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑦ 汁気がなくなったら火を止め、香り付けに、ごま油(適量)、こしょう(少々)を入れ、さっと絡めておく。
- ⑧ 鍋に水(450ml)と鶏がらスープの素(小さじ3)を入れ、中火にかける。鶏がらスープの素が水に溶けたら、豆乳(300ml)を入れる。
- ⑨ スープが温まったところで、白味噌(大さじ3)を溶かしながら入れ、沸騰しない程度に温める。
- ⑩ 器にワカメ・もやしを入れスープを注ぐ、最後に肉そぼろのをせる。

