



Recipe

おなかの調子を整えたい時に



ごぼうと大豆とエリンギのファイバースープ



おなかの調子を整えたい時に



fiber soup
Gobou & eringi & daizu
sakae s onchi cafe

材料 (3~4人分)

- ・ごぼう ... 100g
- ・玉ねぎ ... 100g (1/2個)
- ・エリンギ ... 1本
- ・大豆の水蒸 ... 80g
- ・バター ... 25g
- ・コンソメスープのもと ... 1個
- ・水 ... 200ml
- ・豆乳 ... 200ml



Let's cooking



① 小鍋にバターを入れ弱火の中火にかける。玉ねぎを入れ白くすき透ってきたら、ごぼうをカマサりに炒める



② エリンギを加え全体をまぜ油がまわったら大豆を加える



③ 水とコンソメのもとを入れ沸騰したらアクを取り捨て10分煮る。



④ ブレンダーかミキサーでペースト状にし豆乳を加えろひに煮立ちしたら完成
お好みでオイルやブラックペッパーなどトッピングしても

((下準備))

- ・ごぼうは洗い皮をきき干ろにする
- ・玉ねぎは皮をむき薄くスライスする
- ・エリンギは薄くスライスする

