

ほし 乾しいたけと 豆乳のスープ

調理
時間
約20分

ポイント！
・豆乳は牛乳に比べ低脂質・
低糖質で優しい味わいに。
・ミキサーやブレンダーにか
けてポタージュにしても美
味しいです。

材 料	【4人分】
・乾しいたけ (もどしておく)	20g(約4枚)
・戻し汁	200cc
・玉ねぎ	100g(中1/2玉)
・無調整豆乳	500ml
・有塩バター	10g
・薄口しょうゆ	20g (大さじ約1杯)
・塩・黒こしょう	適量
・パセリ	お好みで

★ つくりかた

- 1 もどした乾しいたけは、石づきをとって薄切りにします。
(戻し汁は使います！)玉ねぎも薄切りにします。
- 2 鍋にバター、玉ねぎを入れて中火にかけ、玉ねぎを炒めます。
- 3 しんなりしたら、1のしいたけ
を加えて軽く炒め、全体にバ
ターが回ったら、しいたけの
戻し汁を加えます。
フタをして全体がしんなりす
るまで蒸し煮にします。
- 4 豆乳と薄口しょうゆを加えて
塩と黒こしょうで味をととの
えれば、できあがり！
お好みでパセリをちらしても。

