

カリフラワーとタラの 豆乳スープ



材料 2人分

タラ	1切れ分	葉ねぎ	5g
カリフラワー	100g		
にんじん	20g		
玉ねぎ	30g		
かつお・昆布だし	150cc		
酒	10g		
みそ	10g		
豆乳	150cc		

作り方

- ①たらは水気を拭きとり、一口大に切る。
- ②カリフラワーを小房に分ける。にんじんをちょう切りに、玉ねぎを薄切りにする。
- ③鍋にだし汁と酒を入れ、沸騰したら①を入れ、アクをとる。
- ④②を入れて蓋をして3分程度加熱する。
- ⑤みそを溶き入れ豆乳を加える
- ⑥盛り付けたら、最後に葉ねぎを小口切りにして散らす。