

パパッとできてシャキッと食感が楽しい葉野菜のスープ。豆乳でコクを、干しエビで香りと旨みをアップ!

葉やさいたっぷりクイックスープ



材料(2人分)

- レタス 7枚
- セロリ 1/4本
- ミニトマト 10個
- 豆乳 1カップ
- だし 1.5カップ
- 干しエビ 8g
- 塩 少々
- こしょう 少々

作り方

- (1) 鍋に、豆乳・だし・干しエビ・塩・こしょうを入れ、中火にかける。
- (2) レタスはちぎり、セロリはキッチンバサミで切り、ミニトマトはヘタを取る。
- (3) (1)に(2)を入れ、ふきこぼれないよう中火で2分ほど煮る。