

新たまねぎとそら豆のスープ



< 材料&下ごしらえ > (2人分)

○ 材料 ○

- | | | | |
|-----------|-------------|-------|-------------|
| ★ 新玉ねぎ | 大2~3個 | ★ そら豆 | 1パック |
| ★ ローリエ | 1枚 (なくてもOK) | ★ 塩 | 適量 |
| ★ ベジスープの素 | 適量 | ★ 豆乳 | 120~160ml程度 |

○ 下ごしらえ ○

- ・サヤ付きの そら豆の場合には、サヤから 豆を 出しておく。



< つくり方 >

- ① 新玉ねぎは、皮をむき、縦に半分に切ってから、繊維に直角に 角切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎを入れて、弱めの中火で炒める。
すきとおってきたら、塩を軽くふり、さらに炒める。
- ③ 全体が しんなりしたら、サカズキ1杯くらいの水を 誘い水として 入れる。
一度 火を強めて 沸騰させたら 弱火にし、蓋をして、30~60分程度、
玉ねぎの水分が出て とろとろになるまで、煮込む。
このとき、ローリエを 香り付けに入れるとよい。
- ④ ボールに 氷水を用意しておく。
- ⑤ 鍋に 水と塩を入れ、沸騰したら、ざっと洗った そら豆を入れる。
再度 沸騰してから 沸騰が続く程度に 少し火を弱めて、2分程度 茹でる。
茹で上がったら ざるにあけ、すぐに 冷水に入れる。冷えたら、皮をむく。
- ⑥ 新玉ねぎから水分が出て、とろとろになったら、ベジスープの素を入れて 溶かす。
- ⑦ そら豆を加え、ざっと混ぜて なじませる。
- ⑧ 仕上げに 豆乳を おたま3~4杯程度 加える。