

2024年度 こうら具だくさん味噌汁コンテスト レシピ

栄養満点！

アーモンドミルクとごまの具沢山味噌汁

小池さん
考案レシピ



栄養満点！アーモンドミルクとごまの具沢山味噌汁



材料(6人分)

大根・人参・里芋…各200g
椎茸・白菜・ブロッコリー・厚揚げ
……各100g
鶏むね肉…100g
塩麴…小さじ1
オリーブオイル…大さじ1
水…800g
アーモンドミルク…800g
ホタテ顆粒だし…一本
ブイヨンキューブ…1個
味噌…大さじ1～
すり胡麻…大さじ1

作り方

- ① 大根、人参、里芋、厚揚げを5ミリ幅の半月切りにする。椎茸は4等分に切る。白菜は一口大にざく切りにする。
- ② 鶏むね肉をそぎ切りにし、塩麴と合わせておく。
- ③ ブロッコリーは小房にわける。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れ、①と②を炒める。油が回ったら水、アーモンドミルク、ホタテ顆粒だし、ブイヨンキューブを入れ、蓋をして弱火で15分煮る。
- ⑤ 蓋をとり、③を入れ、5分煮る。
- ⑥ 火を止め、味噌を溶く。強火にし、沸騰したらすぐに火をとめ完成。
- ⑦ お好みですり胡麻をかける。

アピールポイント：根菜類は一度炒め旨味を引き出し、ホタテ出汁を入れ、更にアーモンドミルクを使い濃厚で深みのある、今までに無いような味噌汁が出来上がったと思います。すり胡麻の香りも加わり、あっと驚く美味しさです。1杯のんだら栄養満点で心も体も癒す一品を是非召し上がって下さい。