



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



スパイスを使ってひと味違う温野菜を楽しもう! かぶのターメリック豆乳スープ



一人あたりのエネルギー 142kcal	食塩相当量 2.4g	調理時間 約25分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

かぶ……………2個
玉ねぎ……………1/2個
ベーコン……………60g
バター……………15g
コンソメ……………大さじ1
水……………400ml
ターメリック(パウダー)……………小さじ1/2
調整豆乳……………200ml
塩・こしょう……………少々
乾燥パセリ……………少々

■作り方

- ① かぶはひと口大の乱切りに玉ねぎ、ベーコンは1cmの角切りにする
- ② 鍋にバター、玉ねぎ、ベーコンを入れて玉ねぎが透き通るまで中火で炒める
- ③ ②にかぶを加えて、全体にバターがまわるように炒め合わせる
- ④ ③に水、コンソメ、ターメリックを加えて蓋をし、中火で野菜が柔らかくなるまで10分程度煮る
- ⑤ ④に豆乳を加えて沸騰させないように温め、塩・こしょうで味を調える
- ⑥ 器によそい、乾燥パセリをふる



スパイスカレーやターメリックライスで使用して残りがちなターメリック。色々な料理にも合わせやすく、色鮮やかに仕上がります。

cooking memo