

1/29 (水)

豆乳トマトスープ

(佐藤利恵さん)

(材料)

鶏もも肉：150g

玉ねぎ：1/2個

しめじ：1/4パック

ブロッコリー：4房（小分けにしたもの）

トマト缶（カット）：1/2缶

豆乳：300ml

コンソメ（顆粒）：大さじ1

溶けるチーズ：適量

にんにく：1/2片

オリーブオイル：大さじ1

ブラックペッパー：少々

(下準備) 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは角切り、しめじは小房に分ける。ブロッコリーは塩茹でしておく。

- ① 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて炒め、香りが出たら鶏肉を入れて炒める。
- ② 玉ねぎとしめじを加え炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ってきたらトマト缶を入れ、コンソメを加えて煮込む。
- ④ ふつふつしてきたら豆乳を加え（火力は弱火～中火）、温まったら器に注ぎ、ブロッコリーとチーズを乗せてブラックペッパーを振る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。