



8/4 (金) 猛暑にピッタリ! 冷やし豆乳野菜スープ (ロク・ホンチュウさん)

(材料 2 人分)

豚バラ薄切り肉: 50g

キャベツ: 50g

にんじん: 30g

たまねぎ: 50g

塩: 小さじ1/2

もやし: 50g

A { チョーコー醤油

A { まぜるめんつゆ やみつき旨辛醬うまからジャン: 1袋

無調整豆乳: 150ml

スイートコーン缶: 20g

小ねぎ: 5g

黒こしょう: 少々

- ① 豚肉は一口大に切る。キャベツはざく切りにして、にんじんとたまねぎは細切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にたっぷりの水を入れて、沸騰させ、塩を加えて、①のキャベツ・にんじん・たまねぎの順に入れ、ある程度茹でたら、最後にもやしを入れて30秒くらい茹でたら、ザルに上げ、氷水に入れてさらし、軽く絞っておく。
- ③ ②の鍋の残ったお湯に、①の豚肉を入れて茹で、よく火が通ったらザルに上げ、氷水に入れてさらし、軽く絞っておく。
- ④ ボウルに A を混ぜ合わせて、冷やしておく。
- ⑤ 器に②の野菜と③の豚肉を盛り、④のスープをかけて、スイートコーン・①の小ねぎをのせ、最後に黒こしょうをふる。

レシピは NBC アプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。