

冬野菜と手羽先の豆乳スープ



【材料】（4人分）

手羽先	4本
大根	7～8cm
白菜	3～4枚
豆乳	200～300ml

《スープの材料》

水	600ml
酒	大さじ4
中華スープの素（粉末）	大さじ1
塩コショウ	少々

【下準備】

- ① 手羽先は、味がしみこみやすいように骨の隙間に切り込みを入れる。
- ② 大根は1cm幅のいちょう切りにする。
- ③ 白菜は、2cm程度のそぎ切りにする。

【作り方】

1. 鍋に《スープの材料》と①の手羽先を入れて中火にかける。
2. アクを取りながら10分煮る。
3. 2.に②の大根を加え、さらに7～8分煮る。
4. 3.に③の白菜を加え、1分ほど煮る。
5. 4.に豆乳を加えて塩コショウで味を調える。煮立つ直前に火を止め、器に盛りつけてできあがり。



豆乳スープ ここに注意

豆乳は、温めすぎると分離してしまいます。煮立つ前に火を止めましょう。煮込む場合は、〈弱火でまぜながら〉がポイントです。