



ももちゃんの桃豚クッキング♥

2021年

3月

8日 放送分

やさしい甘さのひばり野ふくたちを使った食べるスープです。豆乳も味噌も原料は大豆。大豆は良質のたんぱく質を含み、「畑のお肉」とも呼ばれています。また、大豆イソフラボンは、女性ホルモン「エストロゲン」に似た働きをされるとされており、現在、女性に注目されている成分です。

第17回

桃豚とひばり野ふくたちの★豆乳MISOスープ



レシピ提供：野菜ソムリエプロ 最上 美貴子氏

材料 《4人分》

桃豚バラ薄切り	150g
ひばり野ふくたち	200g
たまねぎ	1/2コ
しめじ	50g
にんじん	30g
にんにく	1片
サラダ油	小さじ2
だし汁	400cc
豆乳	200cc
みそ	大さじ1・2/3
塩こしょう	少々
粗挽きこしょう	少々

作り方

- ①桃豚、ふくたちは3cm幅に切る。たまねぎは縦方向の薄切り、にんじんは薄い半月切り、にんにくはみじん切りにする。しめじは石づきを切り落としてわせる。
- ②鍋にサラダ油、にんにくのみじん切りを入れて火にかけ、弱火で炒める。香りがたったら桃豚を加えて炒める。肉の色が変わったらにんじん、たまねぎ、しめじ、ふくたちの順に加え、全体を炒め合わせる。
- ③だし汁を加え、煮立ったら蓋をして弱火で10分煮込む。
- ④豆乳でみそを溶いて加え、温まったら塩こしょうで味を調える。
- ⑤器に盛り、粗挽きこしょうをふる。



ポイント

*豆乳を入れたら煮立たせない。(熱を入れ過ぎると分離する。)

ポーランドグループ