

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

シーチキンの豆乳おみそ汁

調理時間
約**15分**
1人分
約**275kcal**



※写真はイメージです。

※「シーチキン」は、はごろもフーズ株式会社の登録商標です。

冬の旬食材



しめじ

+

使ったのはコレ!



はごろもフーズ
シーチキン

シーチキンの豆乳おみそ汁

材料/2人分

はごろもフーズ シーチキンL	……1缶
玉ねぎ	……中1/4個
しめじ	……1/2パック
ブロッコリー	……1/4株
木綿豆腐	……1/4丁
水	……150ml
みそ	……大さじ1
豆乳(無調整)	……150ml

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、しめじ、ブロッコリーは小房に分けます。豆腐は1.5cm角程度に角切りします。
- ②鍋に「はごろもフーズ シーチキンL」の油を熱し、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリーを加え、玉ねぎがしんなりするまで炒めます。水を加え沸騰したら、「はごろもフーズ シーチキンL」、豆腐を加えてひと煮立ちさせみそを溶き入れます。
- ③火を止めて豆乳を加え、器に盛ります。

※豆乳を煮立てると分離しやすくなるので注意してください。