



大豆のペイザンヌスープ

207kcal / 調理時間20分

【材料 4人分】

| | |
|------------|------|
| 大豆(水煮) | 200g |
| ベーコン | 2枚 |
| たまねぎ | 1個 |
| にんじん | 1/2本 |
| ピーマン | 2個 |
| にんにく | 2片 |
| ローリエ | 1枚 |
| パセリ(みじん切り) | 適量 |
| 塩 | 適量 |
| こしょう | 適量 |
| チキンブイヨン | 3カップ |
| オリーブ油 | 大さじ1 |

【作り方】

1. ベーコン、たまねぎ、にんじん、ピーマンをそれぞれ7mm角に切る。
2. にんにくをみじん切りにする。
3. 鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを炒めて香りが出たら、1の材料すべてと大豆を加えて炒める。
4. たまねぎが透き通ってきたら、チキンブイヨンとローリエを加えて煮立てる。
5. アクを取りのぞきながら、弱火で5分ほど煮て、塩・こしょうで味を整える。
6. 器に盛り付け、パセリをふる。