

ブロッコリーの豆乳クリームシチュー

牛乳を豆乳に替え、酒粕にバターを加えて、コクを出すようにしました。
先に具材をフライパンで炒めて、鍋に移します。

【材料：2人分】

豆乳：600cc、酒粕：50g、バター：8g、帆立：1パック（ベビーホタテで10個位）、
ベーコン：3枚、玉葱：1/2個、人参：1/2本、ジャガイモ：中2個、マッシュルーム：
パック1袋、ブロッコリー：1/2株、塩・コショウ：少々

【レシピ】

1. 玉葱はイチョウ切りにしておく
2. ジャガイモとニンジンを一口大の大きさに切り、電子レンジで600W 3分加熱する
3. ベーコン1枚×3を6つに切っておく
4. ブロッコリーは房を一口大に切って、電子レンジで600W 1分半程加熱する
5. 酒粕は予め細かく刻んで少量の水（分量外）に浸し、練り混ぜておく
6. 油を引いたフライパンに玉葱を入れてよく炒める
7. さらにベーコンと帆立を加えて炒める
8. 鍋に豆乳と酒粕とバターを入れて混ぜる
9. 8に2を入れて中火で軽く煮込む
10. ジャガイモとニンジンに爪楊枝を刺し、通ったら7を鍋に入れる
11. ジャガイモとニンジンが柔らかくなったら火を止める
12. 皿に盛り、最後にブロッコリーを添える

一般的には生クリームや牛乳を使うところですが、豆乳に酒粕とバターを少量加えることでクリーミーに仕上がります。

板状の酒粕は溶けにくいので、ミキサーにかけてもよいでしょう。

ブロッコリーを最後に添えたのは、ブロッコリーは加熱し過ぎると栄養分を壊してしまいます。そこで、敢えて煮込まずに電子レンジでの加熱のみに留めました。

