

12月22日 スープの日

温かいスープをよりおいしく感じるができる冬であり、「いつ（12）もフーフー（22）」とスープをいただく」の語呂合わせから。

ひよこ豆を使ったレシピ パキスタン風 ダールスープ



香辛料は控えめにしてやさしいカレー風味の豆スープにアレンジしています。

蒸し挽き割りひよこ豆を使用しています。

献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)---	107	亜鉛(mg)-----	0.7
たんぱく質(g)-----	5.6	ビタミンA(μRE)---	141
脂質(g)-----	4.9	ビタミンB1(mg)----	0.09
ナトリウム(mg)----	386	ビタミンB2(mg)----	0.12
カルシウム(mg)----	82	ビタミンC(mg)-----	17
鉄(mg)-----	1.1	食物繊維(g)-----	2.3
マグネシウム(mg)---	25	食塩相当量(g)-----	1.0

材料（1人分）

- [SNF 蒸し挽き割りひよこ豆](#)（10g）
- 鶏ひき肉（20g）
- 玉ねぎ（25g）
- にんじん（12.5g）
- キャベツ（20g）
- 小松菜（15g）
- ダイストマト（12.5g）
- 水（150ml）
- コンソメ（1.5g）
- カレー粉（0.3g）
- しょうゆ（1g）
- 白みそ（3g）
- 牛乳（25ml）
- 食塩（0.2g）
- サラダ油（1g）

（※青色文字の材料は弊社取扱商品です。）

つくり方

- ① 下準備をする。
 - 玉ねぎとにんじんは5mm程度の角切り、キャベツは1.5～2cm角の色紙切り、小松菜は2cm幅に切る。
 - 白みそは少量のスープで溶いておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ってきたら、水、ひきわりひよこ豆、ダイストマトを加える。
- ④ 沸騰したらアクを除き、弱めの中火で5～10分程度煮る。
- ⑤ キャベツを加え、さらに5分ほど煮る。
- ⑥ コンソメ、カレー粉、しょうゆ、白みそ、食塩を加えて味を調える。
- ⑦ 小松菜を加えて1～2分加熱する。
- ⑧ 最後に牛乳を加え、沸騰させないよう温めて仕上げる。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

