



汁物

## あげ麩と豆のスープ



【材料】	分量（4人分）
あげ麩	1/2袋
ミックスビーンズ	120g
玉ネギ	1/2個
にんじん	1/2本
セロリ	15cm分
ココナツオイル	大さじ2
水	800ml
ローリエ	1枚
コンソメ	2個
塩・こしょう	適量
ライム	1/2個

### 【調理方法】

1. 玉ネギ、にんじん、セロリは豆と同じぐらいの大きさの角切りにする。
2. 鍋にココナツオイルを入れ、あげ麩と1)を炒め、さらに豆も加えて炒める。
3. 2)に水を注ぎ、ローリエ・コンソメを加える。  
野菜が柔らかくなったら、塩・こしょうで味を調える。
4. 器に盛り、ライムをしぼっていただく。