



ひよこ豆とかぼちゃのスープ

かぼちゃの甘さがほっこり 秋に美味しいくなるかぼちゃを使ったスープは甘みと豆の旨味、そしてお腹いっぱいになる。体を温め、根菜類のビタミンが豊富。たんぱく質も豊富なので寒い時期に是非作りたいレシピです。仕上げの黒こしょうはお好みでどうぞ。

使用商品

- ひよこ豆
- エクストラ ヴァージン オリーブ オイル ノチュラーラ

(2人分)

- ひよこ豆の水煮(水を切る)....150g
- かぼちゃ(2cm角にカット)....250g
- 玉ねぎ(みじん切り)....1/2個
- ローリエ....1枚
- 塩.....適量
- オリーブオイル...適量

材料

- 黒こしょう...適量

(1) 鍋にオリーブオイルと玉ねぎを入れて中火で5分程炒める

(2) ひよこ豆はサッと水で洗う。

(3) (1)の鍋にかぼちゃを入れて浸るくらいに水を入れる

(4) (3)にひよこ豆、ローリエを入れ、塩で味付けし、15分煮る。

(5) ブレンダーでかぼちゃとひよこ豆を1/3程度ブレンドする。

手順 (6) 食べる前にオリーブオイルと黒こしょうで仕上げる