

米粉の ジンジャークリームスープ。

体の温まるショウガ入りの中華風スープです。
米粉でとろみを付けているので、お子様にも食べやすいです♪

【作り方】

1. 鍋に生姜、ニンニク、ごま油を入れ
香りが出るまで加熱する
2. 椎茸、白菜を入れ、塩をして炒める
3. 水、豆乳、ブイヨンを入れ温める
4. 水溶き米粉を入れ、混ぜながら
とろみがつくまで煮る
5. 味を調べ、器によそい、小口ネギを
あしらう

材料

5人分

| | | |
|--------|---------|-----|
| 生姜スライス | 5枚 | 千切り |
| ニンニク | 1片 | つぶす |
| ごま油 | 大さじ1~ | |
| 椎茸 | 2個 | 薄切り |
| 白菜 | 2~3枚 | 1口大 |
| 塩 | 小さじ1/2~ | |
| 水 | 250ml | |
| 豆乳 | 500ml | |
| ブイヨン | 2袋 | |

【とろみ付け用】

| | |
|----|-----------|
| 米粉 | 大さじ3(20g) |
| 水 | 50ml |

【あしらい】

| | |
|------|----|
| 小口ネギ | 適量 |
| ラー油 | 適宜 |

米粉でスープにとろみを付けるのは、
とっても簡単！
小麦粉のようにダマができにくいので
失敗知らずです。



coco montage

米粉のお料理教室 ココモнтаж
<https://cocomontage.com/>

