

ひよこまめのスープ

ひよこ豆の自然な甘みがトマトの酸味をやわらげます



材料(4人分)

ひよこ豆(ゆで)	……	120g
トマトジュース	……	200ml
だし汁	……	300ml
玉ねぎ	……	1/2 個
塩	……	小さじ 1/4
白ワイン	……	大さじ 2
オリーブオイル	……	大さじ 1
砂糖	……	小さじ 1

作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにする。
- 2 熱した鍋にオリーブオイルをひき、玉ねぎと塩を加えて炒める。
- 3 玉ねぎが少し色づいたら、ひよこ豆を加え炒める。
- 4 3 に白ワインを加え、沸騰させてアルコール分をとばす。
- 5 4 にトマトジュース、だし汁、砂糖を加え一煮立ちさせて、塩こしょうで調味して火をとめる。

・冷蔵庫で冷やしていただいてもものどごしがよいスープです。