

【ファイバーたっぷり & 代謝 UP のスパイシースープ】

材料

A

ココナッツオイル	・・・ 30 g
たまねぎ	・・・ 300 g (薄くスライス)
にんにく	・・・ 4～5片 (粗みじん切り)

B

ガラムマサラ	・・・ 5 g
カレーパウダー	・・・ 5 g

C

さつまいも	・・・ 450 g (2cm乱切り)
ひよこ豆	・・・ 270 g (茹でたもの) * 缶でもOK

D

トマト	・・・ 400 g (皮むき後、一口カット) * パック、もしくはBPAフリー缶でもOK、ただし、トマトピューレはNG
ほうれん草	・・・ 4束 (3～4cmザク切り)
万能シーズニング	・・・ 5 g
カレーパウダー	・・・ 5 g + お好み適量

ココナッツミルク	・・・ 1缶 (400 g)
自然海塩	・・・ 小さじ1～

つくり方 (下準備)

- 1 弱～中火でココナッツオイルを熱した鍋に、Aのたまねぎ・にんにくを加えて炒める。目安は、たまねぎが柔らかくなり、半透明色になるぐらいまで。炒め時間は、約7～8分ほど。
- 2 小さじ1/2の塩をして、弱火にして、Bを加えて2～3分炒める。
- 3 Cのさつまいもを加えて3～4分ほど炒めた後、水切りした茹でひよこ豆を加えて1～2混ぜ合わせる。
- 4 ここで、ココナッツミルクを加えて煮込む。グツグツし始めたら9割蓋をして、弱火で15～20分煮込む。
- 5 Dを加えて5分ほど煮込み、味見する。ここで、塩とカレーパウダーをプラスするか調整する。
- 6 ここで、火を止めて完全蓋をして30分以上置き待ち。それまでバラバラだった、それぞれの味が統合し始める。

ワンポイントアドバイス

- 今回は、ココナッツミルクの代用はナシ！そのココナッツミルクも未精製をチョイスください。このスープ自体、クリーミーさが要となるので味付け、トロミに影響を及ぼします。なお、その他のプラントベースミルク（豆乳、ライスミルク、オーツミルクなど）だと、どうしてもクリーミーさを出せません。
- オプションとしては、食べる直前に小ネギのみじん切り、ハリッサ、カイエンペッパーを加えても OK！
- ご飯と合わせてカレーライスもいいし、そのまま、具たくさんスープでも OK！