

# 彩り豆の野草スープ

栄養価豊富なカラフル豆を、飛騨のミネラルたっぷりな野草茶で煮込みました。好きな具を入れれば日替わりスープの出来上がり！



【材 料】 4 人 前 \* \* \* \* \*

■野草茶 1p

ここではかわい野草茶研究グループの「野草茶」を使用。好きな薬草をブレンドして茶パックに入れたものでよい

■水 500ml

■和風だし 小さじ 2

■塩（精製されていないもの）ひとつまみ

- A
- 大根 5～10cm
  - 人参 3～5cm
  - きのこ類 適量（入れるとコクが出る）
  - ソーセージ 6本
  - 好きな豆（ひよこ豆、赤豆、枝豆など）計 100g

【作り方】 \* \* \* \* \*

- ① 豆を一晩水につけてザルに上げ、少し固めに塩茹で（塩は分量外）する。
- ② 鍋に水と野草茶を入れて沸かし、弱火にして 6,7 分程（苦みが出る前の目安）したら野草茶を取り出し、和風だしと塩を加える。
- ③ 適当な大きさに切った A と豆を加え、大根と人参が食べやすい固さになったら火を止め、器に盛る。



web



facebook



instagram



飛騨市薬草ビレッジ構想推進プロジェクト