



## 【アボカド豆乳シチュー】



横山 洋一（よこやま・よういち）さん

## 材料（2人分）

アボカド	1 コ (150g)	オリーブ油	大さじ 1
調整豆乳	400ml	小麦粉	大さじ 1/2
たまねぎ	1/2 コ (100g)	コンソメ (顆粒) <small>かりゆう</small>	小さじ 1
しめじ	50g	岩塩	少々
ブロッコリー	50g	粗びきこしょう (黒)	少々
ベーコン (ブロック)	100g		

## 手順

- (1) アボカドは縦に切り込みを入れ、手で回しながら2つに切り、種を取り除く。  
皮をむいて一口大の大きさに切る。
- (2) ベーコンは一口大に、たまねぎはくし形に切る。しめじはほぐしておく。  
ブロッコリーは小房に分けて、下ゆでしておく。
- (3) フライパンにオリーブ油を入れ中火で熱し、ベーコン、たまねぎ、しめじを炒めていく。
- (4) 具材に油が回ったら、小麦粉を少しずつ加えて、弱火で炒める。  
そこに豆乳を少しずつ加えて、全体を混ぜ合わせる。
- (5) 具材と豆乳が混ぜ合わさったら、アボカド、ブロッコリー、コンソメを加えて、  
全体がなじむまで、およそ10分間ほど煮込む。  
仕上げに、塩とこしょうで味を調えたら完成。