

# 豚肉とカリフラワーの豆乳煮

## 材 料【3人分】

豚肉（しゃぶしゃぶ用） 塩…適量  
…200g こしょう…少々  
カリフラワー…1房 パセリ…適量  
タマネギ…1/2個  
アスパラガス…2本  
バター…15g  
コンソメスープ…1カップ  
豆乳…1カップ

## 作り方

- ①豚肉は食べやすいように切る。  
カリフラワーは小房に分け、タマネギは薄切りに、アスパラガスは斜めにスライスする。
- ②鍋にバターを熱してタマネギを炒め、しんなりしたら豚肉を入れる。  
油が回ったらカリフラワーを加え、さらに炒める。
- ③コンソメスープを注ぎ、フタをして約5分煮込む。  
豆乳を加えてひと煮立ちさせ、アスパラガスを入れて塩こしょうで味を調え火をとめる。
- ④器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

