

Sopa de Nopales

サボテンのスープ



材料(4人分)

トマト	4個	コリアンダー	3本
玉ねぎ	1/2個	塩	1つまみ
サボテン	3枚	オレガノ	1つまみ
青唐辛子	1本	メキシコ産アボカドオイル	小さじ1
水	200cc	レモン	お好みで

作り方

- 1 玉ねぎ1/4をみじん切り、残りの1/4を粗く切る。
トマトはヘタを取り、粗く切る。
コリアンダーも粗くきざむ。
- 2 ミキサーに粗くきざんだ玉ねぎ、トマト、コリアンダー、
青唐辛子、水、塩、オレガノを入れ、1分間ミキサーに
かける。
- 3 ミキサーの中身をざるでこす。
- 4 サボテンを約1センチ角に切る。
- 5 深めの鍋にメキシコ産アボカドオイルを入れ、
玉ねぎのみじん切りを炒める。
- 6 サボテンも加え、中火で炒める。
- 7 3をすべて加える。時々かき混ぜながら、20分弱火で煮る。
- 8 塩加減を調整してできあがり！！
お好みでレモンをしぼってお召し上がりください！



「サボテンのスープ」は朝食・昼食・夕食いつでもOK。サボテンを煮ているところに卵を割り入れても美味しいです。
サボテンには整腸作用がありますので、おなかの調子がよくないとき、食欲がないときにもおすすめ！