



白菜とベーコンの豆乳スープ



材料 【4人分】

| | |
|----------|----------|
| 白菜 | 1/8カット |
| ベーコン | 4枚 |
| 人参 | 5cm |
| しめじ | 1/2パック |
| 水 | 1と1/2カップ |
| コンソメ(固形) | 1個 |
| 豆乳 | 1と1/2カップ |

エネルギー
118
kcal

塩分
0.9
g

野菜量
90
g

(1人分)

作り方

- 1) 白菜は一口大、ベーコンは1cm幅、にんじんは短冊に切る。しめじは小房に分ける。
- 2) 鍋に1)の具材、水、コンソメを入れ、蓋をして中火にかける。
- 3) 野菜に火が通ったら、豆乳を加えてひと煮立ちさせる。



対象

子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

- 豆乳の風味を生かしたスープです。
- ベーコンを鶏肉に代えるとたんぱく質もとれるおかずスープになります。