Recipe

ハピベジ
ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

大根スープ

材料（3人分）

大根	160g
玉ねぎ	40g
じゃがいも	40g
水	1カップ
豆乳	1カップ
固形スープ	1個
塩・こしょう	少々

《1人分の栄養価》
エネルギー 70kcal　塩分 1.1g

作り方

1　大根は皮をむかずに厚めのいちょう切り、玉ねぎは薄切り、じゃかいもは厚めのいちょう切りにする。

2　鍋に大根、玉ねぎ、じゃがいも、水、ブイヨンを入れ火にかけ、やわらかくなるまで煮る。

3　２に豆乳を入れミキサーにかける。

4　鍋にもどして加熱し、塩、こしょうで味を整え、器に盛る。
茹でた大根の葉（分量外）を飾ってできあがり。

Cooking Point

ヘルシーで胃にやさしいスープです。
このスープをベースにして、野菜やご飯の上にとろけるチーズをのせて焼くと、グラタンやドリア風にアレンジできます。