


なばなの豆乳スープ



材料 【2人分】

なばな	4本
ハム（ベーコン）	2枚
長ねぎ	6cm
しょうが	少々
ごま油	小さじ2
豆乳（無調整）	400ml
鶏がらスープの素	小さじ2
塩	適量

 <1人分の栄養価>
エネルギー 163 kcal

 塩分 0.7 g

作り方

- 1) なばなはサッと茹でる。葉の部分は飾りつけ用に少しとっておく。ハムは1cm角に切る。長ねぎは3mmぐらいの薄切りにする。しょうがはすりおろす。
- 2) 鍋にごま油をひき、長ねぎとしょうがを香りがたつまで弱火で炒める。ハムを入れ、中火で炒める。
- 3) 火を弱めて豆乳と鶏がらスープの素、1)のなばなを入れ、弱火で沸騰する手前まで温める（味見をして足りない場合は塩少々を加える）。
- 4) 器に盛り付け、なばなの葉を飾る。好みに一味とうがらしを加える。

Cooking Point

- 豆乳はまく（湯葉）がしやすいので温めすぎに注意しましょう。
- 辛いほうが好きな方は、ラー油をかけるのもおすすめです。



対象：子どもから
ご年配の方まで