



汁物

豆乳仕立て野菜スープ

～野菜たっぷり！パンでもごはんでもおすすめです～



一人分の栄養価 エネルギー 86 kcal たんぱく質 4.2g 食塩相当量 0.7 g

材料(2人分)

しめじ	1/3 パック(40g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
人参	1/8 本(20g)
ベーコン	1枚(20g)
固形コンソメ	1/2 個
※顆粒コンソメの場合は	小さじ1
水	1カップ(200ml)
豆乳	1/2 カップ(100ml)
塩・こしょう	少々
小ねぎ	2本(10g)

作り方

- 【1】しめじは石づきを取ってほぐす。玉ねぎは薄切り、人参とベーコンは細切りにする。
- 【2】鍋に【1】と水、コンソメを入れて火にかける。
- 【3】野菜がやわらかくなったら弱火にし、豆乳を加えて温め、塩・こしょうで味を調える。
- 【4】器に盛り付け、小ねぎの小口切りを散らす。

ポイント

きのこや野菜はお好みでアレンジ可能。カット野菜や冷凍野菜を使えばさらにお手軽です。

ベーコンはウインナーやツナ缶に、豆乳を牛乳にかえても美味しくいただけます。