

とうにゅう や さい
豆乳野菜スープ

野菜



ここがポイント！

野菜たっぷり、あったかスープ。
牛乳を豆乳に変えることで、乳アレルギーの子どもも食べられます。
豆乳は沸騰すると分離するので、豆乳を入れたら火加減に注意してください。



1人分の栄養価

エネルギー	115kcal
たんぱく質	4.2g
カルシウム	37mg
食物繊維	2.4g
塩分	1.2g

材料
(4人分)

ベーコン	50g(2枚)	コンソメ(顆粒)	小さじ2
じゃがいも	150g(1個)	塩	少々
にんじん	100g(1/2本)	こしょう	少々
たまねぎ	150g(3/4個)	水	600cc
キャベツ	120g(1/8玉)		
パセリ	少々		
とうもろこし(缶詰)	50g		
調整豆乳	80cc		

作り方

- ① ベーコン、キャベツはたんざく切り、じゃがいも、にんじん、たまねぎは角切り、パセリはみじん切りにする。
- ② ベーコン、たまねぎをいためる。
- ③ にんじん、じゃがいも、水、コンソメを加えて煮る。
- ④ キャベツ、とうもろこしを入れる。
- ⑤ 弱火にして、調整豆乳を入れる。
- ⑥ 塩、こしょうで味を調べ、パセリを入れたら出来上がり。