

●冬野菜と大豆の豆乳みそスープ



*栄養価(1人分)

エネルギー...	96kcal
たんぱく質...	6.5g
脂質...	4.2g
炭水化物...	8.1g
食塩相当量...	0.9g

*材料(4人分)

・大豆(水煮)	40g
・ベーコン	20g
・玉ねぎ	中1/2個(120g程度)
・じゃがいも	中1/2個(60g程度)
・大根	60g
・白菜	60g
・人参	1/4本(40g程度)
・豆乳	160g
・水	160g
・みそ	大さじ1
・鶏がらスープの素	小さじ2
・塩こしょう	少々
・オリーブ油	少々

*作り方

- ①ベーコンは幅1cm、玉ねぎは薄切り、じゃがいも、大根、人参は角切り、白菜はざく切りにする。
- ②鍋に油を入れ熱し、ベーコンを炒める。さらに玉ねぎをよく炒め、塩こしょうをする。
- ③②に水・人参を入れ、沸騰したらアクをとり、鶏がらスープを入れる。
- ④大根・じゃがいも・大豆を入れる。
- ⑤白菜・豆乳とみそ(みそは豆乳で溶いておく)を入れる。
- ⑥具材がやわらかくなるまで煮込めたら、味を調える。