

副菜

白菜豆乳スープ

～野菜たっぷり&減塩レシピ～



一口メモ

白菜にはビタミン C やカリウムが豊富です。これらは水に溶けやすいのでスープなどにすると効率よくとることができます。豆乳を入れたら煮立たせないことがポイントです。

<材料2人分>

白菜 …200g 調整豆乳 …1カップ
しめじ ……50g 塩 ……小さじ1/4
ベーコン ……40g 黒こしょう ……少々

A { 水 …1カップ
鶏ガラスープの素…小さじ1/2

<作り方>

- ① 白菜は4等長さのざく切りにし、しめじは石づきをとってほぐす。ベーコンは1等幅に切る。
- ② 鍋に①と A を入れて蓋をして中火にかける。煮立ったら弱火にして白菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ 弱火にして豆乳を加えて塩で味をととのえる。
- ④ あたたまった器に盛り付け仕上げに黒こしょうをふる。

< 1人分の栄養量 > 1食分の野菜量 125g

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
165kcal	7.3g	11.7g	76mg	1.4g