



白菜の豆乳スープ



材 料 [2人分]

- 白菜 …………… 1枚半 (150g)
- 小松菜 …………… 1/4束
- ベーコン ……… 2枚
- 生姜(おろし) … 1片 (10g)
- 鶏がらスープの素 … 小さじ1
- 水 …………… 200cc
- 豆乳 …………… 100cc
- 味噌 …………… 小さじ1



Ebetsu Vegetable Life

作り方

- ① 白菜は芯の部分は縦半分にし、ななめそぎ切り、小松菜は3cm長さ、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に①と生姜、水、鶏がらスープの素を入れ火にかける。
- ③ 野菜がやわらかく煮えたら豆乳を加えて味噌を溶き入れ、味をととのえる。

1人分の栄養価等

- 90Kcal
- 塩分 1.3g