

白菜の豆乳スープ

食塩
0.8g

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る
コーンは芯をあげる
- ② すべての野菜を茹でる
※ 豆乳ではなく水から茹でる
- ③ 野菜が煮えたら、豆乳を入れて
煮詰め、みそで味を整える

(材料)

白菜...40g

にんじん...20g

大豆(ゆで)...15g

コーン(缶)...12g

豆乳...50ml

水...130ml

みそ...5g(小1弱)

<栄養成分表示>

エネルギー	...	91	kcal
たんぱく質	...	5.2	g
脂質	...	3.7	g
炭水化物	...	10.0	g
食塩相当量	...	0.8	g

<ポイント>

- ☆ 豆乳を加えることでまろやかさUP
↳ 少ない量の味噌でもしっかり味わえます
- ☆ 牛乳で作ればカルシウム補給にも!
- ☆ なるべく野菜を具たくさんに!!
- ☆ ごはんに入れて、リゾット風に
しても Good



味噌を少し減らし、
チーズを少し乗せると
おいしいです!