

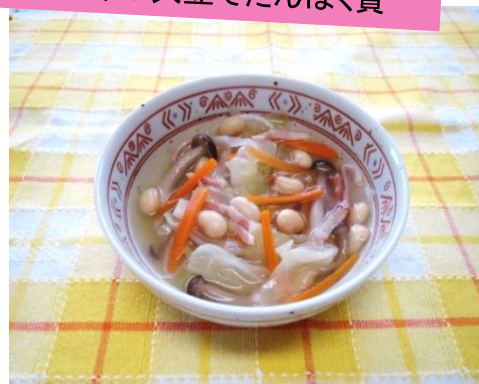


# 大豆と野菜のあったかスープ

野菜たっぷり+大豆でたんぱく質

## 材料(2人分)

大豆水煮	40g	ベーコン	20g
人参	30g	土生姜	5g
玉ねぎ	50g	水	400ml
キャベツ	40g	コンソメ	1/2個(2.5g)
しめじ	20g	こしょう	少々



## 《作り方》

- ① 人参、玉ねぎ、ベーコンはせん切り、キャベツは細かく、ざく切りにする。しめじはほぐしておく。土生姜はみじん切りにする。
- ② 鍋に水、コンソメ、大豆、人参、土生姜を入れて沸騰させ、その後残りの野菜ときこのこ、ベーコンを入れて煮込む。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、こしょうで味を整える。

- 生姜の風味で、塩分を控えることができます。
- 具材を切って煮込むだけなので、とっても簡単です。
- 冬にぴったりのスープです◎



このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

72g



## 一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
89kcal	5g	5.4g	7.2g	237mg	3g	0.8g