



瀬戸内市 健康づくり推進課

塩 野

たっぷり野菜の豆乳スープ



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：137kcal
たんぱく質：5.8g
脂 質：4.2g
炭水化物：23.2g
食塩相当量：0.8g

【材料（4人分）】

キャベツ	160g
玉ねぎ	160g
さつまいも	160g
にんじん	80g
ベーコン	20g
水	200ml
無調整豆乳	400ml
固体コンソメ	1個(5g)
塩	少々
こしょう	少々

【下準備】

- キャベツ・・・・一口大に切る
- 玉ねぎ・・・・2cm 角に切る
- さつまいも・・・1cm 幅のいちょう切り
- にんじん・・・5mm 幅のいちょう切り
- ベーコン・・・2cm 角に切る

【作り方】

- ① 鍋に玉ねぎ、さつまいも、にんじん、ベーコン、水を入れふたをし、蒸し煮にする。
- ② 野菜がやわらかくなったら、キャベツ、豆乳、コンソメを入れ、弱火で煮る。
- ③ 塩・こしょうを入れ、味を整える。

切って煮るだけの簡単スープです。

野菜とベーコンのうまみと、豆乳のコクで薄味でも美味しく食べられます。

豆乳を使うことで、たんぱく質をとることができます。

豆乳の代わりに牛乳でもおいしくできます。