



白菜としめじの豆乳スープ



【栄養価（大人1人分）】

エネルギー：45kcal

たんぱく質：3.4g

脂 質：2.0g

炭水化物：5.0g

食塩相当量：0.4g

【栄養価（こども1人分）】

エネルギー：38kcal

たんぱく質：2.9g

脂 質：1.8g

炭水化物：4.2g

食塩相当量：0.4g

他のレシピは
こちらから



【材料（大人2人・こども2人分）】

白菜 180g

しめじ 90g

ベーコン 12g

水 240ml

豆乳 180ml

顆粒コンソメ 小さじ1(3g)

片栗粉 小さじ1(3g)

【下準備】

○白菜・・・葉と軸に分ける
幅1cm、長さ3cmに切る

○しめじ・・・小房に分ける

○ベーコン・・・1cm幅に切る

【作り方】

- ① 鍋に白菜、しめじ、ベーコン、水を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ② 豆乳、コンソメを加えて煮立て、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

みそを加えてみそ味にしたり、パスタを加えてもおいしいです