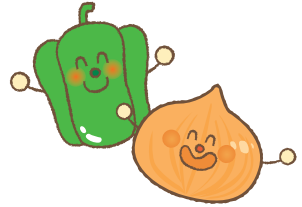


豆乳入りスープ



材料(大人4人分)

ハム……………2枚
玉ねぎ……………1/2個
ピーマン……………2個
コーン缶……………40g
サラダ油……………小さじ2
水……………400~450cc
鶏がらスープの素……………小さじ2
豆乳……………200cc
スパゲッティ(マカロニ等)……………40g
塩……………少々



作り方

- ① ハム、玉ねぎ、ピーマンは1cmの角切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱して①を炒め、水と鶏がらスープの素を入れる。
- ③ 煮立ったら、2~3cmに折ったスパゲッティとコーン缶を入れ、麺が柔らかくなったら豆乳を加えてひと煮立ちさせる。
- ④ 塩で調味する。



- 冷蔵庫にある人参・じゃがいも・キャベツなど、他の野菜を使って応用できます。
- パスタの量を少し増やすと、主食を兼ねたスープにもなります。

1人分栄養価

■エネルギー/122kcal

■たんぱく質/4.3g

■脂質/4.9g

■炭水化物/15.1g

■カルシウム/25mg

■食塩相当量/1.0g