

作ってみませんか？



10月 福山市立〇〇小学校

# 豆乳みそスープ



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方
ベーコン(短冊切り)	2枚	① いりこでだしをとる。 ② 鍋に油を入れて、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、しらたきを炒める。 ③ だし汁とじゃがいも、えのきだけを入れて煮る。 ④ じゃがいもに火が通ったら、みそ、豆乳を入れて、塩・こしょうで味を整える。 ⑤ 最後にねぎを入れる。
玉ねぎ(せん切り)	1個	
にんじん(いちょう切り)	1/3本	
しらたき(ざく切り)	1/3袋	
じゃがいも(角切り)	1個	
えのきだけ(食べやすい長さ)	40g	
ねぎ(小口切り)	2本	
油	適量	
豆乳(調整豆乳)	1/2カップ	
中みそ	大さじ2	
塩・こしょう	各少々	
いりこ	10尾	
水	2カップ	

## ひとこと Memo

ベーコンや野菜を炒めることでしっかりとうま味が出ます。

みそと豆乳が入ることでもろやかになり、コクが出て、おいしくなります。

旬の野菜や芋、きのこを入れて作ってみましょう。



豆乳は沸騰させると分離してしまいます。煮立たせないように気をつけましょう。



豆乳姫

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	83kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	3.2g
食塩相当量	1.3g