



# 豆乳スープ



○調理の際は、沸騰させずにゆっくり煮込みましょう！

○スープに溶け込んだ栄養をしっかり摂ることができます！

## 【献立】（材料・分量） 2 人分

|            |            |
|------------|------------|
| キャベツ（白菜も可） | 2～3 枚（70g） |
| にんじん       | 2cm        |
| ハム         | 1 枚        |
| ☆バター       | 小さじ 1      |
| ☆水         | 3/4 カップ    |
| ☆コンソメ      | 1 個        |
| ★豆乳        | 130cc      |
| ★生クリーム     | 大さじ 1      |
| ★塩コショウ     | 少々         |

## 【作り方】

- ①キャベツは色紙切り、にんじんはちょう切り、ハムは細切りにする
- ②鍋を温めバターを溶かし、中火で①を炒める
- ③ ②に☆を入れ、弱火で 10 分ほど煮る
- ④ ③に★を入れ、沸騰させないよう温める
- ⑤器に盛りつける

～ 完 成 ～

## 【ポイント】

豆乳は牛乳と比べ、低エネルギー、低脂肪、低糖質でタンパク質量が多いことがメリットです。

疲れて食欲がないなど、たくさん食べられないときには、しっかりと栄養補給をするため、豆乳ではなく牛乳を使ってもGood！