

大豆と酒粕のポタージュ

【材料4人分】

大豆	100g	}	A
酒粕	20g		
三温糖	10g		
白みそ	15g		
豆乳	100g		
生姜	5g		
水	200g		
塩	0.2g		
あさつき	4g		

【作り方】

- ①Aの材料をすべてミキサーにかける。
- ②1を鍋に移し、温める。
- ③器に盛りあさつきを散らす。



【栄養価】

エネルギー	76kcal
タンパク質	5.3g
塩分	0.4g

【ポイント】

- ・大豆を使用することでタンパク質量がUP！
- ・酒粕のうま味、生姜で少ない塩分でも美味しく仕上がります。