

豆乳スープ

【材料4人分】

絹ごし豆腐	200g	鶏がらだし	4g	} A
根深ねぎ	160g	水	280g	
しいたけ	40g	豆乳	280g	
ベーコン	40g	塩	適宜	
生姜	4g	こしょう	適宜	
あさつき	適量	片栗粉	8g	

【下処理】

- ・絹ごし豆腐をサイコロ大に切る。
- ・しいたけを薄切りにする。
- ・根深ねぎ、あさつきを輪切りにする。
- ・ベーコンを0.5cm幅に切る。
- ・生姜をすりおろしておく。

【作り方】

- ①鍋に油を熱し、ベーコン、しいたけ、ねぎを入れ、さっと炒める。
- ②①にAと豆腐を入れ、温める。
- ③②におろし生姜を加えて少しかき混ぜてから水溶き片栗粉を入れ、少しとろみをつける。
- ④器に盛りつけ、あさつきを散らす。



【栄養価】

エネルギー 124kcal
塩分 0.78g

【ポイント】

豆乳の原料である大豆に含まれるイソフラボンには、骨粗鬆症を予防する効果があります！また、「畑のお肉」と呼ばれるほどたんぱく質も豊富です。豆乳が苦手だという方でもスープだと飲みやすくなりますので、ぜひお試しください♪