

具沢山の豆乳みそスープ

＜材料＞ 4人分

厚切りベーコン(薄切り可)	60g
大根	60g
にんじん	40g
白菜	60g
カリフラワー	60g
さといも	150g(大2個)
ねぎ	60g
まいたけ	60g
和風だし	小さじ2
みそ	30g
無調整豆乳	400cc
オリーブ油	大さじ1



1人分

エネルギー	194 kcal
たんぱく質	8.7g
脂質	11.5g
食塩相当量	1.8g

＜作り方＞

- ① ベーコンと白菜は1cm幅に切る。大根とにんじんはいちょう切りにする。カリフラワーは小房に切り分ける。さといもは一口大に切る。ねぎは斜め切りにする。まいたけは食べやすい大きさにほぐす。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、①を加え炒める。
- ③ 水400ccを加え、柔らかくなるまで煮る。
- ④ 火を止めて、だしとみそを加える。
- ⑤ 食べる直前に器に盛り、豆乳を加えレンジで温める。

高根沢町ホームページで他のレシピやヘルスマイトの活動もご覧いただけます



※食改さんとは？

正式な名称は食生活改善推進員といいます。健康づくりや食について学び、地域で食を通じたボランティア活動を行っています★活動に興味のある方は保健センターまでご連絡ください。

ヘルスマイトからのコメント

冬におすすめの作り置きにも便利なレシピです。
豆乳を牛乳に代えても美味しく召し上がれます♪

