



豆乳味噌スープ

冬が旬の白菜。鍋料理や炒め物など様々な料理に大活躍ですね。今回はそんな白菜を使ったレシピをご紹介します。白菜に含まれるビタミンやカリウムは水に溶けやすいため、スープにすると栄養を逃がさず摂取できます。また加熱によりかさが減るため、たくさん量を食することができます。

材料(2人分)

白菜	2枚 (120g)
ベーコン	1枚 (20g)
ホールコーン	大さじ2
水	200cc
豆乳(無調整)	100cc
コンソメ顆粒	小さじ1
味噌	小さじ1/2



1 白菜をざく切り、ベーコンを1cm幅に切る。



2 ベーコンを鍋で炒め、焼き色がついたら白菜を入れしんなりするまで炒める。



3 鍋に水とコンソメを入れ、煮立ったら弱火にし、豆乳とホールコーンを加える。



4 味噌を溶き入れたら完成。



point!

白菜やコーンだけでなく、他の野菜やきのこを入れてもおいしいですよ。豆乳の代わりに牛乳でもOKです。

栄養価(1人分)

調理時間

10分

エネルギー

93kcal

たんぱく質

4.2g

塩分

1.0g