



わが家の一品にいかがですか？

きのこたっぷり豆乳スープ

【 材料（4人分） 】

- ◎ しめじ …… 80g
- ◎ まいたけ …… 80g
- ◎ 小松菜 …… 80g（2株程度）
- ◎ ベーコン …… 40g
- ◎ 調整豆乳 …… 320ml
- ◎ だし汁 …… 160ml
- ◎ 味噌 …… 大1・1/2



【 作り方 】

- (1) 小松菜とベーコンは食べやすい大きさに切り、しめじとまいたけは石づきをとってほぐしておく。
- (2) 鍋でベーコン、しめじ、まいたけを炒め、その後小松菜も加えて炒める。
- (3) (2)の鍋に、豆乳、だし汁を加えて、混ぜながら弱火で煮込む。
(※沸騰すると豆乳が分離してしまうため、沸騰させないように注意してください。)
- (4) (3)に味噌を溶かし入れ、器に盛り付ける。



豆乳とみそのまろやかさと、きのこのうまみがおいしい一品です。

豆乳の原料である大豆には、抗酸化作用を持つ「大豆サポニン」、骨粗しょう症予防効果を持つ「大豆イソフラボン」など、健康を支える成分が多く含まれています。

お好みのきのこ野菜をたっぷり入れて、作ってみてくださいね。寒い季節は、温かいスープで体の内側から温まりましょう！

<一人分の栄養価>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
117	6.1	7.4	1.1

