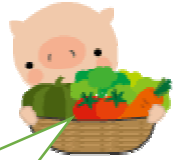


# 豆乳スープ

豆乳をたっぷり使ったスープです。  
家にある食材を入れて、簡単に作れますよ！



いつでもオススメ！

◆ 材料 (4人分)	g
豆乳	400
ベーコン	20
にんじん	40
玉ねぎ	40
白菜	80
油	炒め油
バター	少量
塩・こしょう	適量
コンソメ	8



体をつくる(たんぱく質・無機質を多く含む食品)

豆乳 ベーコン

体の調子を整える(ビタミンを多く含む食品)

にんじん 玉ねぎ 白菜

エネルギーになる(炭水化物・脂質を多く含む食品)

油 バター

## ◆ 作り方

- 1 玉ねぎは、うすくスライスし、にんじんは、いちょう切りにする。白菜は、2～3cm程に切る。
- 2 鍋に油とバターを熱し、ベーコンと玉ねぎを炒める。  
少量の水を入れ、煮る。
- 3 白菜を入れ、コンソメ・塩こしょうで調味し、豆乳を入れる。
- 4 最後に味を調べ、できあがり。



学校が休校となり、給食センターでは、栄養満点な新しいレシピを開発しています。

調理実習をし、どんな野菜を入れたらいいかな？と相談し、できあがったレシピです。豆乳を使ったスープは、作る時季に合わせた旬の食材を入れて作ってもOKです！ぜひ、作ってみてください。

