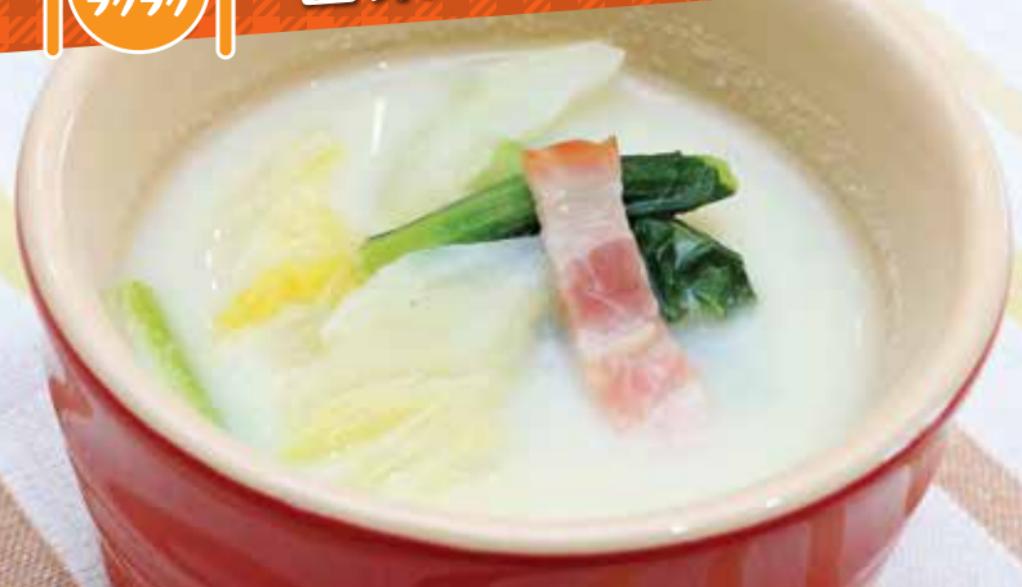


時短で  
ラクラク

# 白菜の豆乳スープ



## 材 料 [2人分]

- |            |                |      |           |
|------------|----------------|------|-----------|
| ● 白菜       | ……… 1枚半 (150g) | ● 水  | ……… 200cc |
| ● 小松菜      | ……… 1/4束       | ● 豆乳 | … 100cc   |
| ● ベーコン     | ……… 2枚         | ● 味噌 | … 小さじ1    |
| ● 生姜 (おろし) | … 1片 (10g)     |      |           |
| ● 鶏がらスープの素 | … 小さじ1         |      |           |



Ebetsu Vegetable Life

## 作り方

- ① 白菜は芯の部分は縦半分にし、ななめそぎ切り、小松菜は3cm長さ、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に①と生姜、水、鶏がらスープの素を入れ火にかける。
- ③ 野菜がやわらかく煮えたら豆乳を加えて味噌を溶き入れ、味をととのえる。

1人分の栄養価等

- 90Kcal
- 塩分 1.3g