

平成30年度 栄養士特別賞

ベーコン入り豆乳スープ



【おすすめポイント】

ベーコンと具だくさんの野菜を使った食べるスープです。
豆乳と白みそを使っているの
で、やさしい味わいです。

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】(4人分)

・ベーコン	40g	・豆乳	160ml
・じゃがいも	130g	・コンソメスープのもと	小さじ1弱
・たまねぎ	85g	・米みそ(白)	大さじ1弱
・にんじん	45g	・にんにく	少々
・だいこん	100g	・水	120ml
・とうもろこし(ホール)缶	40g	・塩	少々
・サラダ油	小さじ1		

【作り方】

- ① ベーコンは1cm幅、たまねぎは1cm角切り、にんじんは5mmいちょう切り、だいこんは7mmいちょう切り、にんにくはみじん切りにする。じゃがいもは7mmいちょう切りにし、水にさらす。
- ② サラダ油を熱し、ベーコン、にんにく、たまねぎ、にんじんを入れ、炒める。
- ③ だいこん、じゃがいもを入れ、炒め、水を入れ、煮る。
- ④ あく、油をとり、コンソメスープのもとを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 豆乳、とうもろこしを入れ、煮る。
- ⑥ みそを加え、塩で味をととのえる。