



食改さんのおすすめレシピ

## 大豆と野菜のスープ



### 材料（4人分）

・キャベツ	2枚（100g）	
・じゃがいも	1個（150g）	
・にんじん	1/3本（50g）	
・玉ねぎ	1/2個（100g）	
・ブロックベーコン	50g	
・オリーブ油	大さじ1	
A {	・ 蒸し大豆	
	（水煮大豆でも可）	100g
	・ 固形コンソメ	2個
	・ 水	800ml
・ 塩、こしょう	各少々	
・ オリーブ油（お好み）	適量	

### 作り方

- ①キャベツは2cm角に切る。じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ブロックベーコンは1cm角に切る。
- ②フライパンにオリーブ油を熱して①を入れ、塩少々をふって炒める。
- ③油がまわってきたら、Aを入れ、弱火～中火でフタをしてやわらかくなるまで10分程煮る。
- ④塩、こしょうで味をととのえて器に盛り、好みでオリーブ油をまわしかける。

### ポイント



- ・朝食にぴったりの栄養満点スープ！
- ・季節の野菜や冷蔵庫にある野菜をつかってアレンジOK！



### 栄養価（1人分）

エネルギー	： 182kcal
たんぱく質	： 7.3g
脂質	： 10.5g
食塩相当量	： 1.4g