

副菜

根菜の豆乳スープ

○ 材料(2人分)

レンコン	40 g
大根	20 g
にんじん	20 g
じゃがいも	30 g
ロースハム	1 枚
水	150ml
豆乳	100ml
コンソメ	小さじ 1
塩・こしょう	少々



○ 作り方

- ① レンコン、大根、にんじん、じゃがいもは 1cm の角切りにする。
ロースハムも大きさをそろえて切る。
- ② 鍋に水、レンコン、大根、にんじんを加えて 5 分程加熱する。
- ③ じゃがいもを加えてさらに 5 分加熱する。
- ④ コンソメ、ロースハムを加えてひと煮立ちし、
豆乳を加えて塩・こしょうで味を調える。

エネルギー

69kcal

たんぱく質

3.7 g

食塩相当量

1.1 g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん