

貝たくさんヘルシースープ!

「大豆と白菜の 豆乳味噌スープ」

【材料 4人分】

| | | | |
|------|-------|----------|-------|
| 水 | 200cc | サラダ油 | 大さじ1 |
| 塩昆布 | 8g | アサリ(剥き身) | 80g |
| 白菜 | 300g | 大豆(水煮) | 100g |
| タマネギ | 100g | 無調整豆乳 | 400cc |
| 人参 | 50g | 味噌 | 大さじ2 |

1人分 栄養量

| | | | |
|---------|---------|-------|------|
| • エネルギー | 171kcal | • 脂 質 | 8.2g |
| • たんぱく質 | 11.2g | • 塩 分 | 1.9g |



アサリ、大豆、白菜の葉を入れ白菜の葉がしんなりするまで煮ます。(1分位)



豆乳で味噌を溶き鍋に加えます。再度火にかけ沸騰する前に火を止めます。



完成したら器に盛り付け、お好みで水菜などを飾ってお召し上がりください。



分量の水に塩昆布を浸しておきます。



白菜は葉と芯の部分に分け、芯は1センチ角、葉はそれより少し大きめに切ります。タマネギと人参はそれぞれ1センチ角の薄切りにします。



鍋にサラダ油を入れ、タマネギ、人参、白菜の芯を炒めます。タマネギが少し透明になったら塩昆布を加え蓋をして人参に火が通るまで煮ます。(3分位)
★ここがポイント★
サラダ油と具材を入れてから火にかけてください。

