

【豆乳スープ】

あゆみ保育園



材料	〈大人4人分〉
白菜	60g
人参	20g
南瓜	70g
玉ねぎ	50g
ベーコン	30g
小葱	15g
無調整豆乳	80cc
味噌	30g
出汁	600cc

(作り方)

- ① 鍋に水を入れ、いりこと昆布をつけておく。
- ② 白菜は芯と葉の部分に分けて食べやすい大きさに切る。人参はいちょうの薄切りにする。
- ③ 玉ねぎは皮をむき、南瓜は皮付きのままどちらも5mm角に切る。
- ④ ベーコンは1cm程の各切りにしておく。
- ⑤ ①を火にかけて弱火でゆっくりと出汁をとる。沸騰する前にいりこと昆布を取り出す。
- ⑥ ⑤の出汁に玉ねぎと人参を入れ火が通ったらベーコンと白菜の芯、南瓜を入れる。
- ⑦ 野菜が柔らかくなったなら豆乳と白菜の葉を入れ沸いたら火を止めて味噌を溶く。
- ⑧ 最後に小口切りにした小葱を散らして出来上がり。

*豆乳を入れた後は加熱しすぎないようにして下さい。

