

きのこの豆乳スープ

*材料（4人分）

・玉ねぎ	1 個	・しょうゆ	小さじ1
・にんにく	1 かけ	・水	500ml
・しめじ	1パック	・バター	大さじ1
・しいたけ	1パック	・パセリ	少々
・ベーコン	3枚	・豆乳	200ml
・コンソメ	1.5個		

*作り方

- ① 玉ねぎ、にんにく、ベーコン、しめじ、しいたけはみじん切りにする。
- ② 鍋にバター、玉ねぎ、にんにくを入れ炒める。
- ③ ベーコン、しめじ、しいたけを加え炒め、水とコンソメを入れ15分煮る。
- ④ 豆乳としょうゆを加え調味する。
- ⑤ 器に盛り、パセリをちらす。

汁物

～栄養価（1人分）～

・エネルギー	138kcal
・たんぱく質	5.9g
・脂質	9.5g
・食物繊維	3.0g
・塩分	1.3g
・カルシウム	19mg