

きのこの豆乳スープ

調理時間

25分

汁物

野菜量
1人50g

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		

エネルギー

138 kcal

タンパク質

5.9 g

脂質

9.5 g

食物繊維

3.0 g

食塩相当量

1.3 g

レシピ提供

千歳市保健福祉部健康づくり課
千歳市食生活改善協議会

具材を
切る

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。

煮る

鍋にバター、玉ねぎ、にんにくを入れ炒める。
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。

仕上げ

豆乳としょうゆを加え調味する。
器に盛り、パセリをちらす。