

たっぷりキャベツとコーンの豆乳スープ



バランスよく食べ
無理なく減塩
～減塩レシピ～

1人分の栄養成分の目安

■エネルギー103kcal ■たんぱく質4.6g ■脂質6.7g ■食塩相当量1.0g

材料（4人分）

- キャベツ 120g
- ホールコーン 大さじ2杯
- 玉ねぎ 1/4個
- ベーコン 3枚
- オリーブオイル 小さじ1杯
- コンソメ 4g
- 水 240ml
- 豆乳(成分無調整) 240ml
- 塩、こしょう 各少々
- パセリ 少々

献立のヒント

パン、ゆで卵、ツナサラダ、
たっぷりキャベツとコーンの
豆乳スープ



作り方

- ① キャベツは2～3cm角のザク切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは細切りにします。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコンと玉ねぎを入れて炒めます。玉ねぎが透き通ってきたら、キャベツも入れて炒めます。
- ③ ②のキャベツがしんなりしたら、コーンを入れてさっと炒め、水、コンソメを入れて弱火で10分程煮込みます。
- ④ ③に豆乳を加え、沸騰させないように火加減に気をつけながら2～3分煮ます。味見をして足りなければ、塩、こしょうで味を整えます。
- ⑤ ④をお皿に盛り、パセリをちらし出来上がりです。