

ご飯スープ



栄養価 ■エネルギー219kcal ■たんぱく質7.0g ■脂質10.3g ■塩分2.4g

材料(4人分)

- ・ご飯 200g
- ・ベーコン 4枚
- ・ほうれん草 4株(120g)
- ・人参 80g
- ・ぶなしめじ 80g
- ・水 4カップ
- ・豆乳 1カップ
- ・塩 8g
- ・こしょう お好みで

献立のヒント

ご飯スープ、ゆで卵、果物

作り方

- ① ベーコン、ほうれん草、人参、ぶなしめじは、食べやすい大きさに切ります。
- ② 鍋に水とベーコン、人参、ぶなしめじを入れて火にかけます。
- ③ 人参がやわらかくなったら、②にご飯とほうれん草を入れます。
- ④ ほうれん草に火が通ったら、豆乳を入れ、塩・こしょうで味を調えて出来上がりです。

塩・こしょうの代わりに、塩麹(小さじ2杯)でもおいしいよ!!

