

豆乳の中華スープ



©成田市

材料（2人分）

	チンゲン菜	60g
	ベーコン	1/2枚（10g）
	長ねぎ	20g
A	豆乳（無調整）	200ml
	水	50ml
	鶏がらスープ	小さじ3/4
	ごま油	小さじ1/2
	こしょう	少々

作り方

- ① チンゲン菜、ベーコンは1cm幅に切る。
長ねぎは斜め薄切りにする。
 - ② 鍋にごま油を熱し①を炒め、チンゲン菜と長ねぎがしんなりしてきたらAを加えてかき混ぜ、チンゲン菜がとろっとやわらかくなったらこしょうで味を調える。
- ※ 豆乳は沸騰させると分離してしまうため、沸騰させないように注意する。

野菜 40g/1人分

【1人分栄養価】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
	73	4.8	4.8	1.6	50	0.5