

豆乳味噌スープ

そぼろあんかけ丼・レンコンのごまマヨサラダと合わせて、1食分の野菜が120g以上

豆乳とほうれん草、きのこの相性抜群スープ



1人分あたり

【エネルギー】	79 kcal
【たんぱく質】	6.5 g
【脂質】	3.6 g
【食塩相当量】	1.1 g
【野菜重量】	30 g

宇部フロンティア大学短期大学部
食物栄養学科提供レシピ

材料(1人分)

豆乳	・・・ 100g	水	・・・ 50g
ほうれん草(冷凍)	・・・ 30g	味噌	・・・ 小さじ1(6g)
きのこミックス	・・・ 30g	和風顆粒だし	・・・ 1g

作り方

- ① 耐熱ボウルに具材、水、顆粒だしを入れ、ラップをかけて電子レンジ600wで1分30秒加熱する
- ② 豆乳を加えてラップをかけ、電子レンジ600wで約40秒加熱する(沸騰させない)
- ③ ②に味噌を溶かす