

豆乳入り野菜スープ

(1人分)

エネルギー：110kcal

塩分：0.9g



材料（2人分）

白菜…1/2枚 玉ねぎ, 粒コーン…各40g

人参… 20g 乾燥パセリ… 少々

水… 100cc 調整豆乳… 240cc

コンソメ…1/2個

塩・こしょう…少々



作り方

- ① 白菜・玉ねぎ・人参は千切りにする。
- ② 鍋に分量の水・コンソメ・野菜類を入れて、柔らかく煮る。
- ③ ②にコーンを入れてひと煮し、調整豆乳を加えてひと煮立ちしたら、塩・こしょうで味を整える。
- ④ 器に盛り付け乾燥パセリを散らす。