

豆乳入りスープ

＜材料＞	＜４人分＞
ハム	２枚
玉ねぎ	１００g
ピーマン	２個
コーン缶	４０g
サラダ油	小さじ２
水	４００～４５０cc
鶏ガラスープの素	小さじ２
豆乳	２００cc
スパゲッティ（マカロニ等）	４０g
塩・こしょう	少々



＜作り方＞

- ①ハム、玉ねぎ、ピーマンは１cmの角切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱して①を炒め、水と鶏ガラスープの素を入れる。
- ③煮立ったら、２～３cmに折ったスパゲッティとコーンを入れ、麺が柔らかくなったら牛乳を加えてひと煮立ちさせる。
- ④塩・こしょうで調味する。

＜おすすめポイント＞

- ・冷蔵庫にある野菜を使って応用できます。
- ・パスタの量を少し増やすと、主食を兼ねたスープにもなります。

＜１人分 栄養価＞

エネルギー 116kcal たんぱく質 5.0g 脂質 4.4g カルシウム 17mg カリウム 222mg 食塩相当量 0.8g

