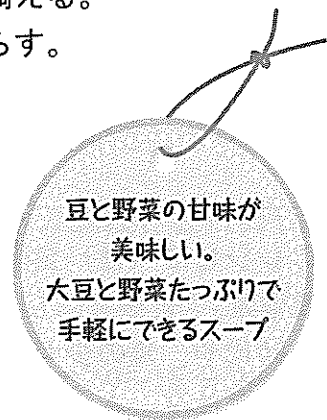




大豆と野菜のスープ (4人分)

茹で(水煮)大豆 80 g
 かぼちゃ 100 g
 玉ねぎ 100 g
 人参 40 g
 パセリ (みじん切り) 少量
 A [固型コンソメ 1個
 水 3カップ
 塩 少々
 こしょう 少々

- ① かぼちゃは皮と種を取り除き、玉ねぎ・人参と共に小さい角切りにする。
- ② 鍋にAを入れ、大豆と①を煮、やわらかくなったら塩・こしょうで味を調える。
- ③ 器に盛り、パセリを散らす。



豆と野菜の甘味が
 美味しい。
 大豆と野菜たっぷり
 手軽にできるスープ

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄分	食物繊維
	76kcal	4.1g	2.0g	0.8g	32mg	0.6mg	2.9g