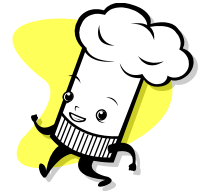


ベーコン入り豆乳スープ



学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は、分量の調整をしてください。

材料: 4人分

ベーコン	40 g
ガーリック	少々
サラダ油	小さじ 1
たまねぎ	160 g
にんじん	60 g
キャベツ	120 g
カットしめじ	40 g
コンソメスープのもと	少々
米みそ（白）	大さじ 2
無調整豆乳	160 cc
水	120 cc
塩	少々

作り方：

- ① ベーコンは 1 c m幅に切る。
- ② たまねぎは 1 c mの角切り、にんじんは 5 mmのちよう切り、キャベツは短冊切りにする。
- ③ サラダ油を熱し、ベーコン、ガーリック、たまねぎ、にんじんを入れ、炒める。
- ④ 水を入れ煮る。
- ⑤ あく、油をとり、キャベツを入れ、コンソメスープのもとを入れ、煮る。
- ⑥ カットしめじを入れ煮る。
- ⑦ 豆乳を入れ、煮る。
- ⑧ みそを加えて煮る。
- ⑨ 塩で味をととのえる。