

さつまいもの豆乳スープ

～旬のさつまいもと豆乳を使ったやさしい味わいの野菜スープ～



1人分 135kcal
塩分 0.4g

材 料（2人分）

さつまいも	60g
にんじん	40g
キャベツ	50g
玉ねぎ	40g
しめじ	30g
ベーコン	10g
オリーブオイル	小さじ1/2
小麦粉	小さじ1/2
水	100ml
豆乳	200ml
塩（3本指でひとつまみ）	0.5g
こしょう	適量

作り方

- ① さつまいも、にんじん、キャベツ、玉ねぎは1センチの角切りにする。
しめじは石づきを取り小房に分ける。
ベーコンは2～3ミリ幅に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、さつまいもを炒める。
玉ねぎがすき通ったら、キャベツ、しめじを加え炒める。
小麦粉を加えてなじむまでさらに炒める。
- ③ ②に水を加えてふたをして煮る。野菜が柔らかくなったら豆乳を加え、ひと煮立ちしたら塩とこしょうで味を整え、火を止める。