



キャベツとベーコンの 豆乳みそスープ



材料（2人分）

キャベツ	120 g
ベーコン	20 g
玉ねぎ	20 g
だし汁	100ml
豆乳（無調整）	300ml
減塩みそ	16g

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、キャベツ、ベーコンはそれぞれ細切りにする。
- ②鍋にベーコンを入れて炒める。
- ③玉ねぎ、キャベツを加えて軽く炒め合わせる。
- ④だし汁を加えて煮る。
- ⑤野菜が柔らかくなったら、豆乳を加えてあたためる。
- ⑥みそを溶き入れて火を止める。

栄養価（1人あたり）

エネルギー：98kcal
カリウム：354mg

たんぱく質：5.9 g
食塩相当量：0.7g

脂質：4.6 g

炭水化物：6.1 g