



白菜のまるやか豆乳スープ



材料（4人分）

・白菜	2枚	(200g)
・ベーコン（厚切り）	3枚	(90g)
・冷凍ほうれん草	80g	
・豆乳	2カップ	(400ml)
・顆粒コンソメ	大さじ1	(8g)
・塩	少々	(0.3g)
・こしょう	少々	(0.3g)

作り方

- ① 白菜とベーコンは1cm幅に切る。
- ② 耐熱容器に①と冷凍ほうれん草、豆乳、顆粒コンソメを入れてラップをし、電子レンジ（600W 約3分半）で加熱する。
- ③ 取り出して、塩・こしょうで味を調える。

ひとことメモ

- * 豆乳を入れることでまろやかに仕上がります。
- * シャキシャキした白菜は、満腹感UP!

栄養価（1人分）
エネルギー：150kcal
食物繊維：1.5g
食塩相当量：1.5g

