

肉団子の豆乳スープ

〈材料 大人4人分〉

鶏ひき肉	200 g	
たまねぎ	120 g	中 1/2 個
パン粉	24 g	1/2 カップ強
塩	0.8 g	ひとつまみ
チンゲン菜	200 g	2 株
たまねぎ	160 g	小 1 個
にんじん	120 g	大 2/3 本
コンソメ	6 g	小さじ 1 強
塩	5 g	小さじ 1
豆乳	300cc	
水	1,000cc	

豆乳を使用したまろやかな味のスープです♪
たっぷりのお野菜が入って栄養も満点！
何杯も食べたくってし
まうおいしさです♥



★1人当たり栄養価★

エネルギー 176Kcal・たんぱく質 13.0g・脂質 7.8g・食塩相当量 0.8g

〈作り方〉

- ①肉団子に使用するたまねぎはみじん切りにし、カッコ内の材料をよく混ぜる。
- ②チンゲン菜、たまねぎ、にんじんは、食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に水、コンソメ、にんじん、たまねぎを入れて火にかける。
- ④野菜が柔らかくなったら、①を食べやすい大きさに丸めて③に投入する。
- ⑤チンゲン菜を加えてひと煮立ちさせた後、火を弱めて豆乳を少しずつ加えて温めていく。

※豆乳を沸騰させてしまうとまろやかさが失われてしまいますので、加熱しすぎに注意しましょう。