



- 調理時間 20分
 - エネルギー 360kcal
 - 食塩相当量 5.1g
- ※エネルギー、食塩相当量は1人分です。

ごまの風味と、豆乳のまろやかでコクのある味わいのボリューム感あるスープです。

厚切りベーコンと野菜入りごま豆乳スープ

● 材料 (1人分)

材 料	分 量	材 料	分 量
ベーコン	50g (厚切り)		
たまねぎ	50g		
じゃがいも	50g		
キャベツ	50g		
こなべっち® ごま豆乳鍋つゆ	小袋1袋		
水	1カップ		

● 作り方

[1] たまねぎ、じゃがいもは1cm角程度のさいの目切りにし、じゃがいもは水にさらしてざるにあげる。キャベツは3cm角のザク切りにする。厚切りベーコンは1cm角×4cm長さに切る。

[2] 鍋に水、たまねぎ、じゃがいも、厚切りベーコンを加え、具材がやわらかく煮えたら、「こなべっち ごま豆乳鍋つゆ」とキャベツを入れて火が通ったら、器に盛り付ける。

※味が濃い場合は水を加えて薄めて下さい。