

豆乳スープの作り方



豆乳は植物性のタンパク質なので積極的に取りたい食品です。

1食当たり

材料 (幼児1食分)

人参	3g
しめじ	5g
ほうれん草	5g
豆乳	60g
水	30cc
コンソメ	2g

熱量	46kcal
炭水化物	4g
蛋白質	2.2g
脂質	2.3g
食物繊維	0.6g



作り方

- ① 人参は薄くイチョウ切り、しめじは1.5cm位の長さに切る。
- ② ほうれん草は茹でて1cm幅に切り絞っておく。
- ③ 鍋に①と水を入れて煮る。
- ④ ③が煮えたら豆乳を加えコンソメで味を整える。
- ⑤ ほうれん草を散らして出来上がり。