



冬野菜の豆乳スープ
人参とじゃこの和え物



提供者：小山町連合婦人会健康づくり
食生活推進部(小山地区)
提供月：平成29年1月



冬野菜の豆乳スープ 材料（4人分）

ベーコン	60g
キャベツ	200g
大根	100g
玉ねぎ	80g
人参	30g
しめじ	1/2パック
豆乳	2カップ
水	1・1/2カップ
油	大さじ1
コンソメ	10g
塩	少々
こしょう	少々



人参とじゃこの和え物 材料（4人分）

人参	200g
ちりめんじゃこ	30g
ねぎ	20g
白いりごま	大さじ1
油	小さじ1
ごま油	小さじ1
塩	少々



人参とじゃこの和え物 作り方

- ①人参を5cmの長さに拍子切りにして茹でる。
- ②ねぎはみじん切りにする。
- ③フライパンに油を入れて、ちりめんじゃこを炒める。
- ④①②③を混ぜ合わせ、いりごま、ごま油、塩で味付けをする。



冬野菜の豆乳スープ 作り方

- ①ベーコンとキャベツを1.5cm角に切る。
- ②大根と人参は薄くいちょう切りにし、玉ねぎも薄切りにする。
- ③鍋に油を入れて熱し、ベーコンを炒め大根、人参、玉ねぎ、キャベツ、しめじを入れ、野菜がしんなりするまで炒める。
- ④水を加え煮立ったら、コンソメを入れて7～8分煮る。
- ⑤豆乳を加えサッと煮て、塩こしょうで味を調える。