

# 豆もやしとベーコンのクリームスープ &かにかまぼこと玉ねぎのサラダ



【1人分の野菜量】90g



※成人が1日に必要な野菜は350g以上です。  
野菜使用量が70gの場合1皿分として表示

【1人分の栄養価】

エネルギー 523Kcal  
脂質 17.5g  
塩分 1.9g  
※ごはん140gを含む

## 豆もやしとベーコンのクリームスープ (4人分)

豆もやし	80g
ベーコン	2枚
にんじん	1/5本 (30g)
じゃがいも	1個 (150g)
えのきだけ	1/2袋 (80g)
小松菜	2株 (50g)
小麦粉	大さじ2
水	2カップ
スープの素 (顆粒)	小さじ1 (3g)
味噌	小さじ1/2
牛乳	2カップ
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
油	大さじ1

- ① ベーコンは1cm幅に切る。にんじんは縦半分に切って2mm厚さに半月切り、じゃがいもは2cm角に切る。えのきは3cm長さに切る。
- ② 小松菜は3cm長さに切る。
- ③ 鍋を弱火にかけて油小さじ1を熱し②を入れひと炒めして皿に取り出す
- ④ ③の鍋に油小さじ2を足して、①を加えて炒る。豆もやしも入れて1分ほど炒める。
- ⑤ ④に小麦粉を加えて弱火で30秒炒め、水とスープの素を加えて弱火で10分煮る。
- ⑥ ⑤に味噌を加えて溶かし、牛乳を加えて煮立て、とろみがついたら③の小松菜を戻して、塩こしょうで味を調える。

レシピ提供 大府市健康づくり食育推進協議会

## かにかまぼこと玉ねぎのサラダ (4人分)

かにかまぼこ	6本
玉ねぎ	1個 (200g)
マヨネーズ	大さじ2~3
しょうゆ	小さじ1
削りがつお	適量

- ① かにかまぼこは細くさく。
- ② 玉ねぎは半分に切ってスライサーで薄く切って水に5分ほどさらして、ザルにあけて水気をしっかりふり切る。
- ③ ボウルの①と②を合わせ、マヨネーズとしょうゆで和え、器に盛って削りがつおをちらす。

レシピ提供 料理研究家 宮本和秀

豆もやしの歯ごたえもあり、食べ応えのあるスープになりました。少量の味噌が効いています。

