

豆乳スープ

材料(幼児4人分)

【具】

- ・玉ねぎ…1/4個
- ・鶏ひき肉…60g
- ・人参…1/4本
- ・油…小さじ1
- ・冷凍コーン…50g
- ・コンソメ…小さじ2/3
- ・冷凍いんげん…5本
- ・塩…小さじ1/6

【スープ】

- ・水…2カップ
- ・調整豆乳…1/2カップ
- ・塩こしょう…少々



作り方

【具】

- ① 玉ねぎ、人参はみじん切り、いんげんは解凍して小口切りにする。
- ② フライパンに油を熱して玉ねぎ、人参を弱火でじっくり炒める。コーン、いんげんを入れてさっと炒める。
- ③ ひき肉を入れてパラパラになるまで炒める。
- ④ 肉に火が通ったらコンソメ、塩で調味する。

【スープ】

- ⑤ 鍋に④でできた【具】、水を入れて火にかける。
- ⑥ 煮立ったら豆乳を入れてひと煮たちさせ、塩こしょうで調味する。

POINT!

- ◇ 【具】はフリーザーバッグに入れて冷凍保存ができます。
- ◇ 【具】はスープの他、炊いたごはんに入れてコーンピラフ、卵と混ぜてオムレツ、ゆでたじゃが芋と混ぜてコロッケにもできます。
- ◇ 冷凍保存期間は2週間です。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 81kcal たんぱく質 4.6g カルシウム 28mg 鉄 0.6mg

