

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



野菜たっぷり 豆乳ヘルシースープ

考案者 kitchen ハレの日



材料(2人分)

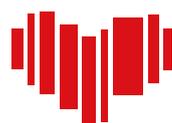
- 豆乳 450cc
- めんつゆ(2倍濃縮) 100cc
- 野菜 200g程度
(キャベツ、水菜、玉ねぎ、人参など)
- 白玉 10個
- ごま油・ラー油 少々

作り方

- ① 人参・キャベツは千切り、玉ねぎは薄い櫛切り、水菜は3cm程度のざく切りにし、合わせて200g程度にする。
- ② 鍋に豆乳・めんつゆを入れて火にかけて、①を入れる。
- ③ 白玉(冷凍)を入れ、野菜と白玉が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 器に盛り、お好みでごま油・ラー油を掛ける。

POINT

あっさりした和風の豆乳スープで、野菜をたっぷり食べられます。白玉の代わりにお餅を使っても良いです。もっとおなかいっぱい食べたい時は、冷凍うどんを使うのもおすすめです。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>