

レタスとベーコンの 豆乳みそスープ

対象

どなたでも



エネルギー

83
kcal

塩分

1.2
g

野菜量

100
g

材料【2人分】

レタス 大3枚
ベーコン 1枚
水 200ml
コンソメスープの素 1/2個
豆乳 100ml
みそ 小さじ2

作り方

- 1) レタスは手で食べやすい大きさにちぎる。
ベーコンは細かく刻む。
- 2) 鍋に水・コンソメスープの素を入れて沸騰させ、レタス、ベーコンを入れる。
- 3) 再び沸騰したらみそをとき入れ、豆乳を加えて温める。

Cooking Point!



・レタスは加熱しすぎないようにしましょう。