

<大豆入りスープ>



○材料

大豆水煮缶・・・1/2 缶

ベーコン・・・1 枚

しめじ・・・1/2 パック

固形スープの素・・・1 個

きぬさや・・・4 本位



○作り方

鍋に湯を沸かし、固形スープの素を1個入れ、大豆水煮缶と1cm角に切ったベーコンと根をとって小房に分けたしめじを加え、塩こしょうで味をととのえ、きぬさやをさっと散らす。



◆固形スープの素は、塩味がついていますので、塩は加減してください。



財団法人 健康・生きがい開発財団

【URL】 <http://www.ikigai-zaidan.or.jp> 【mail】 info@ikigai-zaidan.or.jp