

かんたん！減塩レシピ

カリフラワーの豆乳スープ



【材料（2人分）】

カリフラワー	1/8個(60g)	無調整豆乳	1/2カップ
玉ねぎ	1/8個(20g)	水	1カップ
ベーコン	1/2枚	コンソメ	1/2個
オリーブ油	小さじ1	塩・こしょう	少々
		パセリ	適宜

【作り方】

1. カリフラワーは小房にわける。玉ねぎとベーコンはみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブ油を入れ、中火で玉ねぎとベーコンを炒める。玉ねぎが透き通ったらカリフラワーを入れる。
3. 水とコンソメを加え、煮立ったら弱火にして3分煮る。無調整豆乳を加え、塩こしょうで味をととのえ、沸騰直前に止める。
4. 器に盛り、最後にパセリをふる。

減塩のコンソメも市販されていますので、さらに塩分を減らしたい方は、使ってみてくださいね。



1人分の栄養価 エネルギー71kcal たんぱく質3.5g 塩分 0.8g

白石市保健福祉部健康推進課