

にらの豆乳ごまスープ



材料 【2人分】

にら…………… 1束
 玉ねぎ…………… 1/4個
 { 鶏がらスープの素…………… 小さじ2
 水…………… 3/4カップ
 豆乳…………… 1カップ
 白すりごま…………… 大さじ2

1人分の栄養価



エネルギー

122 kcal



塩分

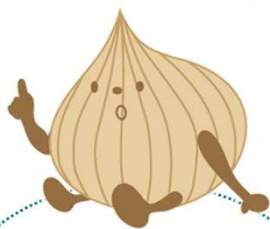
1.6 g

野菜量

70 g

作り方

- 1) にらは1cm長さに切る。
- 2) 玉ねぎは薄切りにする。
- 3) 鍋に水、鶏がらスープの素、玉ねぎを入れて火にかけ、沸騰したら中火で2分煮る。
- 4) 豆乳を入れて再び煮立ってきたら、にらを入れ、ひと煮立ちしたらすりごまを加える。



対象：
大人向け

Cooking Point

・豆乳は長く煮ないようにします。