

豆腐の和風ポタージュ



栄養成分(1人前)

カロリー	232kcal
たんぱく質	11.0g
脂質	10.4g
炭水化物	25.4g
塩分	2.3g

【材料(2人前)】

絹ごし豆腐	1/3丁	味噌	小さじ2
コーンクリーム缶	1缶(180g)	塩・こしょう	少々
豆乳(牛乳でも可)	200cc	パセリ	適量
玉ねぎ	60g		
ベーコン	20g		
だしの素	4g		

【作り方】

①



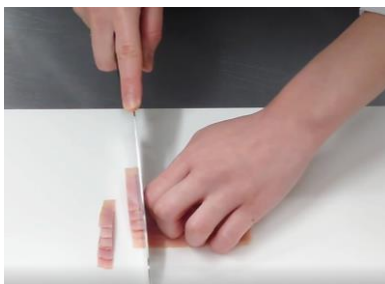
豆腐を泡だて器でなめらかなるまで混ぜる。

②



玉ねぎを5mm幅に切る。

③



ベーコンを1cm幅に切る。

④



熱した鍋にベーコンと玉ねぎを入れ、玉ねぎがしんなりするまで中火で炒める。

⑤



ベーコンと玉ねぎを炒めた鍋に豆乳、コーンクリーム缶を入れ、軽く混ぜる。

⑥



くずした豆腐も入れ、全体に馴染むように混ぜる。

⑦



だしの素、塩・こしょうを入れ、味噌を溶かす。

⑧



器に盛りつけて、パセリを散らせば完成！



豆腐の入ったポタージュなので、少量でもたんぱく質がしっかり摂れるため、食欲がないときの栄養補給にぴったりです。

豆腐を混ぜる際、ミキサーやブレンダーを使って混ぜるとよりなめらかなスープになるため、お好みで混ぜ方を変えてみて下さい。



※城山病院のホームページまたはYou Tubeでこのレシピの動画がご覧になれます！
チャンネル登録、高評価、コメントお待ちしております！

