

献立名	大豆の具だくさんスープ	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・大豆は水で戻し柔らかくなるまで水煮をする。 ・キャベツは大きめに切る。 ・ ・ 	
ひとことアドバイス	野菜がたっぷり摂取出来る献立です。	

材料名	(4人分量)	作り方
乾燥大豆 (地元産)	32g	1. にんじん、玉ねぎ、キャベツはさいの目切りにする
ベーコン	60g	2. ベーコン、野菜を炒める
にんじん (地元産)	72g	3. 水を加えよくあく取りをする
玉ねぎ (地元産)	120g	4. 大豆、コンソメを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る
キャベツ (地元産)	120g	5. ケチャップ、塩、こしょうで味付けする
パセリ	4g	6. パセリをちらす
コンソメ	6g	
ケチャップ	72g	
塩	0.4g	
こしょう	0.08g	
水	600cc	

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
kcal	g	g	mg	mg	ug	mg	mg	mg	g	g
140	6	7.4	44	0.9	305	0.15	0.07	23	3.2	1.7