

キャベツの豆乳スープ（病院食：汁物）

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：36kcal／食塩相当量：0.8g]

シンプルな煮込みスープに豆乳を入れて、まるやかに。具材を変えてアレンジも。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.9g ●脂質：1.8g ●炭水化物：3.3g ●注目したい栄養素：ダイズイソフラボン、ビタミンC



材料（9人分）

[]は1人分相当量です

キャベツ（千切り）	360g	[40g]
<材料a>		
ベーコン（幅1cmに切る）	27g	[3g]
コンソメ：固形（細かく刻む）	9g	[1g]
豆乳：調整	240cc	[26.66cc]
水	960cc	[106.66cc]
塩	2.7g	[0.3g]
パセリ（みじん切り）	適宜	

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

9人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	10分	100℃
2	コンビ	100%	10分	160℃

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にキャベツを入れ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、<材料a>を加えてフタをし、【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、器によそい、パセリを振る。



調理ポイント

- ◆キャベツをあらかじめスチームにかけることで、加熱時間を短縮できる。
- ◆無調整の豆乳を使用すると分離するので、注意すること。