

## ●汁物● 豆乳スープ



（材料）

ベーコン（1cm短冊切り）	30g
玉ねぎ	100g
人参	30g
キャベツ	100g
ぶなしめじ	30g
コンソメ	8g
調整豆乳	80ml
塩	少量
こしょう	少量

（作り方）

- ① ベーコン・玉ねぎ・人参を炒める。
- ② ①にキャベツ・ぶなしめじ・水を入れ煮る。
- ③ 野菜が煮えたら、コンソメを加える。
- ④ 最後に豆乳を入れて、塩こしょうで味をととのえる。

## ●汁物● トマトクリームパスタ



（材料）

サラダ油	小さじ1/2
にんにく	1g
玉ねぎ（1cmくし切り）	120g
ウインナー（スライス）	60g
★ 白ワイン	小さじ1
★ トマトケチャップ	大さじ3
★ トマト（1cm角切り）	80g
コンソメ	3g
ぶなしめじ	30g
ピーマン（スライス）	20g
生クリーム	20g
粉チーズ	5g
パスタ	100g

（作り方）

- ① サラダ油でにんにく・玉ねぎ・ウインナーを炒める。
- ② ①に★の材料を加えて煮る。
- ③ 煮えたら、ぶなしめじ、ピーマンを加える。
- ④ 茹でたパスタ・生クリーム・粉チーズを加え、からめる。

作るパスタの量で  
材料の量を決めてね！

