

# 秋野菜の豆乳味噌チーズスープ

## 材料（2人分）

かぼちゃ	50g
さつまいも	50g
しめじ茸	1/2パック
たまねぎ	50g
ベーコン	1枚
ごま油	小さじ1/2
水	200ml
コンソメスープの素	1/2個
豆乳	100ml
みそ	大さじ1/2
とけるチーズ	スライス1枚
あれば乾燥パセリ	少々

エネルギー  
185kcal

たんぱく質  
7.5g

塩分  
1.6g

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

## 作り方

- ① かぼちゃ、さつまいもは皮付きのまま一口大に切る。しめじ茸は、石づきを除き、ほぐしておく。たまねぎはくし切りする。ベーコンは2cmぐらいに切っておく。
- ② 鍋にごま油を熱し、①の材料を炒め、水とコンソメを加えてふたをし、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ 豆乳、みそ、ちぎったチーズを加え、沸騰直前に火を止める。
- ④ 器に盛って、あれば乾燥パセリをふる。



## 子どもたちの『おてつだいポイント』

しめじをほぐすことは、ちいさいこどもにとりくみやすいおてつだいです。

