



今回は、「豆乳」を使った栄養豊富なスープのレシピを紹介します。「カルシウムの豊富な食材」というと「牛乳」を思い浮かべる人が多いと思いますが、大豆から絞られる「豆乳」にもカルシウムが含まれています。乳アレルギーのある人は、特に積極的に豆乳を飲むようにしたいですね。

## ベーコンとたっぷり野菜の豆乳スープ

【献立名】（令和3年10月22日提供）

黒ロールパン・牛乳

あじのバジルトマトソース・スイートポテトサラダ

ベーコンとたっぷり野菜の豆乳スープ

小学校1食分のカルシウム：400mg

（学校給食摂取規準

小学校 350mg 以上 中学校 450mg 以上）

【材料】 4人分

|          |       |
|----------|-------|
| ・厚切りベーコン | 4切    |
| ・にんじん    | 50g   |
| ・かぶ根     | 60g   |
| ・はくさい    | 80g   |
| ・フロッコリー  | 50g   |
| ・マッシュルーム | 2個    |
| ・洋風だしの素  | 小さじ1  |
| ・塩       | 少々    |
| ・こしょう    | 少々    |
| ・豆乳      | 200ml |
| ・水       | 260ml |

【作り方】

- ① 厚切りベーコンは5mm幅の短冊切り、にんじんとかぶ根は4mm幅のいちょう切り、はくさいはザク切り、マッシュルームは4mm幅に切り、フロッコリーは小房に分ける。
- ② フロッコリーは、塩を入れた熱湯（分量外）で色よくゆでる。
- ③ 鍋に水をはり、にんじんをゆで、火が通ったら、厚切りベーコン、かぶ根、はくさい、マッシュルームと洋風だしの素を加えて火を通す。
- ④ 食材に火が通ったら、フロッコリーと豆乳を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 塩、こしょうで味を整える。



ベーコンとたっぷり  
野菜の豆乳スープ

- ★ 豆乳を入れたら、あまり煮立たせないようにしましょう。
- ★ カルシウムだけでなく、ゆでることで野菜から流れ出てしまうビタミンも、スープにすることで無駄なく摂取することができます。寒い冬こそ、具だくさんのスープを毎食飲むようにしましょう。

