

豆乳スープ 新世界ベーコン入り



材料(4人分)

じゃがいも	150グラム
玉ねぎ	150グラム
にんじん	80g
水	1/2カップ
塩	少々
豆乳	1カップ
みそ	大さじ1
練りゴマ	大さじ1
新世界ベーコン	2~3枚
ブロッコリー	少々

 植物性タンパクが豊富な大豆から生まれた豆乳は、健康飲料として人気です。豆の香りが少し苦手という方には、味噌と合わせたこのスープが特におススメです。

作り方

- ① じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは薄切りにし、少量の水で蒸し煮にする。(弱火でふたをしながら)
- ② ①がやわらかくなったら、フードプロセッサーでなめらかにする。
- ③ 豆乳にみそと練りゴマを入れ、②の野菜を少しずつ混ぜ合わせ、好みの濃さに仕上げる。
- ④ 茹でたブロッコリーを新世界ベーコンでクルリと巻き、スープの上のにせる。

ひと口メモ

ゴールデンポークのモモ肉使用の「新世界ベーコン」は、脂が少ないヘルシータイプ。豆乳との相性バツグンでやさしい味わいです。スープは、冷やしてもよし、温めてもよし。ただし、温める場合は熱しすぎないようにしましょう。

