

優秀賞

1人分の野菜量 120g



登米っ子大好き豆乳スープ

浅水小学校 6年生 鎌田 璃音



材 料(4人分)

・かぼちゃ	小1/4個
・ほうれん草	1束
・ベーコン	4枚
・豆乳	500ml
・コンソメ	小さじ4
・水	300ml
・バター	10g



レシピにこめた思い

寒くなってきたので、体が温まるスープを家ぞくにつくってあげたいと思ったからです。

作り方

- ① かぼちゃ(皮ごと)、ゆでたほうれん草、ベーコンを食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にバター、ベーコンを入れて、軽くいためる。
- ③ かぼちゃを入れ、バターがからむ程度にいためる。
- ④ 水を入れ、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ かぼちゃがやわらかくなったら、ほうれん草、豆乳、コンソメを入れてふっとうさせないようにかぼちゃを少しずつつぶしながら温める。

♪栄養士からのコメント♪

豆乳を使ってカリウムアップ！寒い時期には体の温まるメニューですね。