



タラと白菜の豆乳スープ

豊岡市 健康増進課



材料 2 人分

タラ(切り身)	100 g
白菜	葉 2 枚
ほうれん草	1 / 3 袋
豆乳(無調整)	200ml
水	200ml
バター	8 g
固形コンソメ	1 / 2 個
塩・こしょう	少々



あさりやベーコンを加えても
おいしいです
豆乳の代わりに牛乳でも
作ることができます

作り方

1. 白菜は2～3cm幅に切る。ほうれん草はゆでて、4～5cmの長さに切る。
2. タラは一口大に切る。
3. 鍋にバターを溶かし、白菜をしんなり炒め、水と2を加えて蓋をし、2分程度、蒸し煮する。
4. コンソメを加えさらに2～3分煮る。
5. ほうれん草と豆乳を加え、塩・こしょうで味を調える。※豆乳を加えてからは沸騰させないように注意。

Q.たくさんの冬野菜、どう保存していますか？

A.カットして冷凍保存がおすすめ！

様々な野菜をカットして、保存袋にまとめて冷凍する方法です。
みそ汁やスープ、鍋、煮物などに使えます。自分の好きな野菜
の組み合わせを見つけてみましょう



例 1 大根・れんこん・ごぼう・人参

例 2 白菜・ねぎ・しょうが

栄養価 (1人分)

エネルギー129Kcal たんぱく質13.9g 脂質5.6g カルシウム87mg 鉄2.2mg 塩分相当量1.0g