

さつまいもの豆乳カレースープ

調理時間
20分



〈作り方〉

1. さつまいもはよく洗い、皮を剥き、1cm幅のいちょう切りにし、水に5分程度さらしてざるに上げ、水気をきる。
2. 玉ねぎは1cm角に切る。しめじは石付きをハーフベーコンは1cm幅に切る。
3. 鍋にオイルを中火で熱し、1.のさつまいも、2.の玉ねぎ、3.のしめじ、4.のベーコンを炒め、5.の豆乳を加え、1.のさつまいもが柔らかくなるまで煮る。
4. 弱火で1.のさつまいもが柔らかくなるまで煮る。
5. ヨーグルトを加え、黒コショウを加え、味を整え、完成。

〈材料〉一人前

- ・ さつまいも 70g
- ・ 薄切りベーコン 20g
- ・ 玉ねぎ 30g
- ・ しめじ 25g
- ・ (A)水 100g
- ・ (A)固形ブイヨン 3g
- ・ (A)カレー粉 1g
- ・ 無調整豆乳 100g
- ・ 黒コショウ 適量(0.1g)
- ・ オリーブオイル 3g

さつまいもの甘味とカレー粉がマッチして美味しいです。簡単に作れるのでお勧めです！

広島修道大学健康科学部健康栄養学科

〈栄養価〉一人分

エネルギー	: 279 kcal
たんぱく質	: 8.1 g
脂質	: 13.5 g
炭水化物	: 32.2 g
塩分相当量	: 1.8 g
カルシウム	: 56 mg