



レンジで簡単！ 韓国風豆乳スープ



材料（1人分）	
絹ごし豆腐	100g
豆乳	100ml
麺つゆ（2倍濃縮）	小さじ2
キムチ	30g
ゴマ油	小さじ1
ピザ用チーズ	10g
小ねぎ	適量
韓国のり	適量

エネルギー	195kcal
たんぱく質	14g
塩分	1.9g

【作り方】

- ①スープボウルに絹ごし豆腐、豆乳、麺つゆ（2倍濃縮）を加える。
- ②豆腐の上にキムチとピザ用チーズをのせ、ゴマ油を全体に回しかける。
- ③ラップをかけずに電子レンジの600Wで1分30秒加熱する。
（まだ冷たければ、追加で30秒加熱して下さい！）
- ④仕上げに刻んだ小ねぎと細かくちぎった韓国のりを散らして完成。
よく混ぜて食べると美味しいです！

辛いものが苦手な方は
キムチを入れなくても美味しいです！



豆乳は植物性たんぱく質が豊富です！



豆乳に含まれる植物性たんぱく質は丈夫な体や筋肉づくり、高齢者の低たんぱくや低栄養の解消におすすりめです。また、体内で十分な量を合成できないアミノ酸（必須アミノ酸）が豊富に含まれています。