

伝えていきなさい！ 伝統食材を使って

大豆とベーコンのクリームスープ

大豆は中国から朝鮮半島を経由して日本に伝わり、広く栽培が始まったのは鎌倉時代以降とされています。当時から大豆は、身体に必要な植物性たんぱく源として食べられていました。

もれなく
10
ポイント

1103 次回11月1日
箱館フーズ

滋賀県産だいの水煮

170g ★

原料：遺伝子組換えでない

滋賀県産大豆(オオツル種)の風味を
いかし、水煮にしました。

賞味期間：3カ月



本体 **198**円
(税込 214円)

材料
(2人分)

1103 滋賀県産だいの水煮 …… 100g
259802 ベーコン …… 40g
玉ねぎ(うす切) …… 1/4個分
216 コブ読み ぶなしめじ …… 100g
バター …… 10g
塩・粗挽き黒胡椒 …… 各少々
パセリ(みじん切) …… 少々

A 顆粒コンソメ …… 小さじ1
水 …… 1+1/2 カップ

A ミックスチーズ …… 40g
599 産直 **G** 生協牛乳120 …… 1カップ

作り方

- ① ベーコンは細切りし、しめじはほぐす。
- ② 鍋にバターを溶かし、①と玉ねぎを炒める。しんなりしたら**A**と大豆を加えて煮立て、弱火で約5分煮る。**B**を加えて混ぜ、チーズが溶けたら塩と胡椒で調味する。器に盛ってパセリを散らす。



手早く作れる、体が温まる
具たくさんスープです。