

◦ サラダチキン入り豆乳クリームスープ ◦



1杯分
272kcal



- 材 料** (1人前) 野菜スープ…200ml
サラダチキン(プレーン味)
…15g(*お好みの量に調節OK!)
しょうが…10g(刻んでおく)
豆乳…100ml しょうゆ…小さじ1

- 作り方** ① 鍋に野菜スープを入れ、火にかける。
刻んだしょうが、ほぐしたサラダチキンを入れて
1分程煮込む。
② 豆乳、しょうゆを加え、ひと煮立ちさせたら完成。

コンビニで手軽に買えるサラダチキンを使って、
たんぱく質の補充もバッチリ!

お時間のある方は!!
手作りジンジャー鶏団子入りスープもおすすめ!

◦ ジンジャー鶏団子入り豆乳クリームスープ ◦



1杯分
307kcal



- 材 料** (1人前) 野菜スープ…400ml 豆乳…150ml
れんこん…50g 鶏ミンチ…30g
しょうが…15g(半分は鶏団子に、残り半分はスープに)
片栗粉…小さじ2 しょうゆ…小さじ2 塩・こしょう…少々

- 作り方** ① れんこんは半分をすりつぶし、残りの半分は食感が残る
大きさに切る。ボールにれんこん、鶏ミンチ、刻んだしょう
が、片栗粉を合わせ、粘り気が出るまでこねて、塩・こし
ょうを一振りする。これを一口大の大きさにまとめる。
② 鍋に野菜スープを入れ、火にかける。温まったら1、残りの
しょうがを入れて中火で煮込む。鶏団子の中まで火が通
たら、豆乳、しょうゆを加え、ひと煮立ちさせたら完成。

れんこんのシャキシャキした食感がアクセントに!