



かぼちゃとベーコンの甘酒みそスープ



発酵食品(みそと甘酒)を生かしたレシピで、かぼちゃの甘みとみそと甘酒の旨味が合わさったシチューのようなスープです。甘酒を入れた後は沸騰させないようにすることがポイントです。

一人当たり

エネルギー量
221kcal

野菜量
100g

食塩相当量
2.0g

材料 (2人分)

- ・かぼちゃ……150g
- ・玉ねぎ……1/4個
- ・ベーコン……30g

【調味料】

- ・「みそ
(プラス糀 無添加 糀美人)」
……大さじ1と1/2
- ・だし汁……300ml
- ・糀甘酒……150ml

作り方

【下ごしらえ】

・かぼちゃは種を取り、小さめの一口大に切っておく。玉ねぎは1cm幅のくし形切り、ベーコン1cm幅に切っておく。

- ① 鍋にだし汁を沸かし、かぼちゃと玉ねぎを加え、かぼちゃが柔らかくなるまで弱火～中火で煮込む。
- ② かぼちゃが柔らかくなったら、ベーコンを加え、「プラス糀 無添加 糀美人」を溶き入れる。
- ③ 糀甘酒を加え、フツフツしてきたら火を止め、器に盛り付ける。