



備えて安心!



大豆と野菜の簡単スープ

材料 (2人分)

- ・大豆水煮缶 1缶
- ・にんじん 1/3本
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・キャベツ 2枚
- ・コーン缶 大さじ2
- ・水 260ml
- ・コンソメキューブ 1個
- ・乾燥パセリ (あれば) 少々
- ・ポリ袋 (耐熱用) 2枚

【栄養価】1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
110	8.8	2.1	6.5	80	1.5

作り方

1 にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、キャベツは食べやすい大きさにちぎる。コンソメキューブは半分に切っておく。

★ポイント：具材を薄く切ると、湯せんでも火が通りやすくなります！

2 ポリ袋を2枚用意し、各ポリ袋に「大豆 (汁ごと)・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・コーン (大さじ1)・水 (130ml)・コンソメ (1/2個)」を入れる。

3 袋の上からコンソメを少し崩しておく。袋の中の空気をできるだけ抜き、上のほうでしっかり結ぶ。

4 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、鍋底に耐熱皿を敷く。袋を2つとも入れ、にんじんが軟らかくなるまで中火で20-25分加熱する。

5 袋の口をハサミで切り、器に盛り付け、乾燥パセリを振りかけたら完成。

★ポイント：災害時はお皿にポリ袋を乗せたまま食べると、洗い物を出さずに済みます！



健康ワンポイント

- ★災害時は肉や魚が不足しがちですが、大豆缶を丸ごと使うことでたんぱく質を摂取することができます。
- ★普段から冷蔵庫にある余り野菜を使うことで、災害時にも「いつもの味」を感じられ、精神的な健康にもつながります。

志摩市公式YouTubeチャンネル
レシピ動画を配信中

志摩市公式ホームページ
レシピ&健康情報を掲載中

