

【3月ラジオレシピ資料】

手軽で簡単！ソイベジスープ



*レシピのポイント

- ・災害時になりがちなビタミン・ミネラル不足を解消できる
- ・災害時に嬉しい、心も体も温まるスープ
- ・鍋や火を使わずに調理することができる

*材料(1人分)

野菜ジュース(トマト系)1/2 パック(100ml)、調整豆乳 1/2 パック(100ml)、
顆粒コンソメ 小さじ 1/2、オリーブオイル 小さじ1、塩こしょう3振り、
乾燥パセリ適量

*作り方(調理時間約10分)

- ① 電気ポットでお湯を沸かす。
- ② ポリ袋にパセリ以外のすべての材料を入れ、しっかり空気を抜き袋の口を結ぶ。
- ③ 耐熱用ボールまたは深い皿に半分程度お湯を入れ、約5分湯煎する。
- ④ 紙コップに移し、パセリを振る。

出典：「みやぎ発防災レシピカレンダー2023」

(発行：くらしの学びサポートオフィス HumanBeing)

レシピ開発：宮城学院女子大学 Food and Smile!

監修：宮城学院女子大学生生活科学部食品栄養学科 丹野久美子（准教授/管理栄養士）