

お店では買えない  
特別なカゴメです。  
健康直送便



## 「まるごと大豆」のみそスープ



調理時間：約15分

エネルギー：188kcal

材料：(2人分)

「まるごと大豆」(100ml)・・・1パック

鶏もも肉・・・1/2枚(こま切れにする)

にんじん・・・1/4本(サイコロ状に切る)

ブロッコリー・・・1/2株(小房に分けてゆでる)

だし汁・・・1カップ

みそ・・・大さじ1

作り方：

1. 鍋に油(分量外)を熱し、鶏もも肉を炒め、色が変わったらにんじんを加えて炒め合わせる。
2. だし汁を注いでにんじんが柔らかくなるまで煮る。  
「まるごと大豆」でのばしたみそとブロッコリーを加え、ひと煮させる。

メモ



このレシピは「まるごと大豆」を使っています。

カゴメ健康直送便の商品はお電話でもご注文いただけます

0120-719-899

(承り時間：毎日9:00~21:00)

(12/30~1/3の期間を除く土・日・祝日も承ります。)

Copyright © 2009 KAGOME CO., Ltd. All rights reserved.