

◎きのこと豆のスープ (2人分)

A	ミックス豆	60 g	①玉葱は短い薄切りにする。
	玉葱	55 g	しめじは2〜3に切り分ける。
	しめじ	30 g	ベーコンは幅を半分に切ってから細切りにする。
	ベーコン	14 g	海老は背ワタ除いて殻をむき、3〜4ケのぶつ切りにする。
	海老(3尾)	30 g	わかめは水洗いして、細かく切っておく。
	わかめ(生)	15 g	②鍋にAの材料を入れて、中火で2〜3分炒める。
B	オリーブ油	6 g	③②にBの調味料を加えて、さらに中火で煮立たせない様に途中あく取り
	だし汁	120 g	をして、好みの硬さに15〜20分程煮て仕上げ、器に盛り付ける。
	牛乳	120 g	
	白みそ	6 g	