

豆乳入り味噌汁



1 人分の栄養価

エネルギー	110kcal	カルシウム	57mg
たんぱく質	5.1 g	食塩相当量	0.8 g
脂質	3.2 g		

一口メモ

かぼちゃが硬い時は、電子レンジで2分ほど加熱すると切りやすくなります。

材料（1 人分）

品名	量	下準備
かぼちゃ	30 g	一部皮をむき、厚さ7～8mmのいちょう切り
白菜	30 g	2cmの長さに切る
生しいたけ	10 g	石づきをとり細切り
にんじん	10 g	いちょう切り
ねぎ	5 g	小口切り
だし汁	100 ml	
豆乳	70 ml	
白味噌	10 g	

作り方

- ① だし汁を熱し、にんじん、白菜の軸、かぼちゃ、白菜、生しいたけの順に入れる。
 - ② 火が通ったら①に豆乳を加え、最後に白味噌を溶き入れ、ねぎを散らす。
- ※豆乳を加えてからは、ぐつぐつ煮ないようにする。