

# とうにゅう 豆乳みそ汁



## 【材料】 (4人分)

・切り干し大根	12g	みず	2カップ
・人参	40g	かつお節	6g
・えのきたけ	40g	だし昆布	3g
・豆腐	80g	・葉ねぎ	12g
・油揚げ	12g	・豆乳	120g
・カットわかめ	2g	・合わせ味噌	おおよそ1と1/2

## 【作り方】 ①かつお節と昆布でだしをとる。

②切り干し大根を水で戻す。

③人参はいちょう切り、えのきたけは半分の長さに切る。

豆腐はさいの目切り、油揚げはせん切り、ねぎは小口切りにする。

④鍋にだし汁・人参・切り干し大根・油揚げ・えのきたけを入れ、加熱する。

⑤具材が柔らかくなったら、豆乳を入れる。

⑥豆腐とカットわかめを入れ、味噌を溶き入れる。

⑦ねぎを入れて完成。

豆乳のコクと旨味で、味噌の量が少なくても、おいしく食べられます。

豆乳は、大豆製品であり、良質のたんぱく質を含みます。

<1人分の栄養量> エネルギー 66kcal 食塩相当量 1.1g

■出典元： しゅつてんもと 令和4年7月 れいわねんがっ 三光共同調理場 さんこうきょうどうちようりじょう 献立表より こんだてひょうより