

豆乳味噌スープ

<栄養量 1人前>

エネルギー：63kcal たんぱく質：3.6g 脂質：3.2g 炭水化物：5.3g 食塩相当量：1.0g



材料4人分

- ・白菜……100g
- ・こかぶ…小1個
- ・人参……40g
- ・油揚げ…20g
- ・豆乳……200ml
- ・味噌……28g
- ・だし……100ml

作り方

- ① 白菜は食べやすい大きさにざく切りにする
- ② 小かぶは皮をむき8等分に切る（大きい場合はさらに半分）
葉は…
- ③ 人参は細切りにする
- ④ 油揚げは薄切りにする
- ⑤ 鍋にだしを入れ①②③④を入れひと煮立ちさせる
- ⑥ 野菜が好みの柔らかさになったら火を止め味噌をとき入れ、豆乳を入れる



★調理のポイント★

豆乳と味噌を入れてからは煮立たせないようにすること！！

★アレンジレシピ★

野菜はきのこを入れたり、ごぼうを入れたり、豚肉を入れて豚汁風にしてもgood!
辛いのが好きな方は七味を入れても美味しいです。
当院で提供しているメニューです。