主食

豆乳がゆ

■材料（２人分 ）

・ご飯	２００g
・水	４００ml
・粉末和風だし	小さじ１/２
・豆乳	２００ml
・絹ごし豆腐	小１パック(150g)
・ほうれん草(冷凍)	６０g
・塩	ひとつまみ

１人分
エネルギー 285kcal　たんぱく質 10.7g　塩分 0.8g

このレシピでとれる食品群

★ ポイント ★

ご飯に水と粉末和風だしを入れて、おかゆ状になるまでよく炊いてから豆乳を加えるのがコツです。豆乳を加えたら、沸騰させ過ぎないようにしましょう。

■作り方（調理時間３０分）

① ご飯に水と粉末和風だしを入れて火をつけ、沸騰したら弱火にして２０分煮る
② ①に豆乳・絹ごし豆腐・ほうれん草を加え、混ぜてひと煮立ちさせて、塩で味をととのえる

★ アドバイス ★

食欲が無い時でも食べやすいです。
お腹にやさしいおかゆです。
佃煮や漬け物等を添えると、味がしまって更においしくいただけます。