



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



やさい



だいず製品

★ 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。

