

# 豆乳みそ汁

吹田市立保健センター



たんぱく質

野菜  
たっぷり

エネルギー(kcal)	食塩(g)
150	1.2

(1人当たり)

## 材料 (2人分)

- ・キャベツ 1枚(100g)
- ・たまねぎ 1/4個
- ・油揚げ 1/2枚
- ・しめじ 1/4パック
- ・豆乳 1カップ
- ・だし汁 1カップ
- ・みそ 大さじ1
- ・刻みねぎ 適量
- ・すりごま 適量

## つくり方

- ① キャベツ、たまねぎは食べやすい大きさに切る。しめじは手でほぐす。
- ② 油揚げは熱湯をかけ、油抜きをする。7mm幅に刻む。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、①～③の材料を中火で煮込む。
- ④ 具材がしんなりしてきたら、豆乳を入れ、みそを溶かす。
- ⑤ 軽く煮立ったら、器に盛り、刻みねぎをちらす。