

料理名：豆乳みそ汁

【写真】



【材料（4人分）】

・豆腐	1/3丁（100g）
・油揚げ	1/3枚（10g）
・だいこん	4cm
・たまねぎ	1/4個
・にんじん	1/3本
・ねぎ	1/3本
・赤みそ	大さじ1と1/2（50g）
・無調整豆乳	100ml
・削り節（だし用）	10g
・水	480ml

【作り方】

- ① 豆腐はさいの目切り、油揚げは油抜きをして短冊切り、だいこんとにんじんはいちょう切り、たまねぎはくし切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 削り節と水でだしをとる。
- ③ だし汁の中にだいこん、にんじん、たまねぎを入れ、火が通ったら豆腐、油揚げを入れる。
- ④ 赤みそ、豆乳を入れる。
- ⑤ 沸騰しないように沸かし、ねぎを入れる。

【ポイント】

- 豆乳を入れた後は加熱しすぎないように気を付けてください。豆乳の成分が固まってもろもろになってしまうことがあります。
- 豆乳を入れることで、うまみが増して減塩の効果もあります。みその量を普段よりも減らして作ってみてください。

