

汁物 献立名： 豆乳入り味噌汁

たっぷりの野菜と豆乳の味わいで、こくのある仕上がりです。

●材料（4人分）

かぼちゃ	160g	だし汁	400cc
大根	80g	豆乳	200cc
玉ねぎ	60g	味噌	36g
ごぼう	60g	油	小さじ2
ねぎ	20g		

●作り方

- ① かぼちゃは一口大、大根はいちょう切り、玉ねぎは1/2スライス、小ねぎは小口切りにする。ごぼうはささがきにして水にさらす。
- ② 鍋に油を熱し、ごぼう、たまねぎ、大根の順に炒める。だし汁を注ぎ、野菜が半ば煮えたら、かぼちゃを加える。
- ③ かぼちゃに火が通ったら、味噌と豆乳を加え、ひと煮たちしたら火を止め、ねぎを加える。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
97	4.7	3.7	1.3