

簡単♪野菜レシピ

野菜1人分

70g

料理名

秋野菜の豆乳仕立てのみそ汁

コンセプト

秋野菜を
たくさん食べよう！



材料(4人分)

分量

作り方(調理時間 15 分)

かぶ	中1個	①厚揚げは油抜きをして、1.5cmの角切りにする。 ②かぶは5mmのいちよう切り、長ねぎは5mmの斜め切り、しめじは小房に分ける。 さといもは厚さ8mm位のいちよう切りにする。 ④かぶの葉は、ゆでて3cmの長さに切る。 ⑤鍋にだし汁を入れさといも、しめじ、長ねぎ、厚揚げを煮る。 ⑥かぶを加える。 ⑦みそを溶かし入れ、豆乳、かぶの葉を入れて仕上げる。
かぶの葉	30g	
長ねぎ	5cm	
しめじ	1/2パック	
さといも	2個	
厚揚げ	60g	
豆乳	160g	
だし汁	450g	
みそ	32g	

推進員からのワンポイントアドバイス！

- 豆乳は最後に加え、煮立てない。
- 厚揚げを高野豆腐に変えてもOK