

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

◇◆ほっこり豆乳汁◆◇

1人分エネルギー：74kcal

塩分：1.2g

<材料：4人分>

- 里いも・・・・・・・・4個
- 大根・・・・・・・・5cm程度
- 人参・・・・・・・・1/2本
- 白菜・・・・・・・・1枚
- しいたけ・・・・・・・・2枚
- 青ねぎ・・・・・・・・2本
- だし汁・・・・・・・・400cc
- 豆乳・・・・・・・・200cc
- みそ・・・・・・・・大さじ1・1/2
- しょうゆ・・・・・・・・大さじ1/2



<作り方>

- ① 里いもは皮をむき、輪切りにする。
人参と大根は皮をむき、いちょう切りにする。
- ② 白菜は食べやすい大きさに切り、しいたけはスライスする。
- ③ 青ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋にだし汁、人参、大根を入れ火にかける。
沸騰したら里いもを入れてやわらかくなるまで煮込む。
白菜、しいたけを加えて火が通ったら豆乳を加える。
ねぎを加えて沸騰直前に火をとめ、みそ、しょうゆで味付けする。

