

朝からたっぷり秋のたんぱく汁

【材料 1人分】

| | | |
|----------------|------------|--------------|
| かぼちゃ | 1 cm×2 cm角 | 6個 |
| イワシ水煮缶 | 1/2 缶 | (身も汁も使用) |
| 長ねぎ | 1.5 cm | (小口切り) |
| ナス | 1/2 個 | (1.5 cm角に切る) |
| 調整豆乳 | 200ml | |
| 水 | 100ml | |
| しょうゆ (めんつゆでも可) | 大さじ1 | |
| コショウ | 適量 | |

【作り方】

- ① 鍋にかぼちゃを皮を下にして入れ、水、イワシ缶(汁も)を入れ、火にかける。
- ② 煮立ったら弱火にし、かぼちゃに火が通ったら、長ねぎ、ナスを加え、豆乳を入れる。
- ③ ナスに火が通ったらしょうゆかめんつゆで調味する。
仕上げにコショウをふる。

【オススメコメント】

むずかしいかな?と思いつつも、若い方に作って食べてほしいという願いをこめて!

豆乳を使うことでかぼちゃの甘みがでて、コショウをふることでちょっとおしゃれな味です。



💰 1人分のおおよその値段 210円

★ 1人暮らしの10代・20代におすすめ