



豆乳みそ汁

◆材 料◆ 4人分

白菜・・・90g

えのき・・・1/2袋

みそ・・・大さじ1強

豆乳・・・80ml

煮干し・・・10g

水・・・400ml



●作り方

- 1 煮干しでだしをとる。
- 2 白菜は長さ2～3cmの太めの千切り、えのきは長さ2cm程度に切り、ほぐしておく。
- 3 1に2を加え、具材に火が通ったらみそを入れる。さらに豆乳を加え、煮立つ直前に火を止める。

(1人分 26kcal)



**豆乳を加えたあとに煮立たせ
過ぎると分離する原因とな
ります。**

