

# 野菜たっぷり 豆乳みそ汁

(1人分)

エネルギー 59kcal

食塩相当量 0.9g



一般的なみそ汁より  
約50%減塩★

## —材料 2人分—

ごぼう……………20g (1/10本)	ごま油……………小さじ1/2
にんじん……………20g (2cm)	豆乳……………50ml
大根……………40g	みそ……………小さじ2
かぼちゃ……………30g	ねぎ……………適量
だし汁……………300ml	

## —作り方—

- ① ごぼうはさがきにし、水にさらす。にんじんと大根はいちょう切りにする。かぼちゃは一口大に切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、かぼちゃ以外の野菜を炒める。だし汁を加えて沸騰させ、あくをとりながら煮る。野菜がやわらかくなったらかぼちゃを加えてさらに煮る。
- ③ かぼちゃがやわらかく煮えたら豆乳を加え、みそを溶き入れる。
- ④ 小口切りのねぎを散らす。

汁物

豆乳を加えることでコクがでて  
塩分控えめでもおいしく食べられます♪

