豆乳入りみそ汁

材料（作りやすい分量　４人分）：

じゃがいも	80g	にんじん	40g
玉ねぎ	40g	かぼちゃ	40g
青ねぎ	少々	みそ	10g
だし汁	400ml	豆乳	100ｍｌ

作り方：

①具材は1cm角に切る。青ねぎは小口切りにする。

②鍋に①とだし汁を入れ煮る。

③野菜がやわらかくなったら、みそを溶き入れ、豆乳を加え煮立たせないように温める。

④青ねぎを入れてさっと火を通す。

栄養価（1人分）：

エネルギー44kcal 、たんぱく質1.9ｇ、脂質0.8g、炭水化物5.8g、食塩相当量0.4ｇ

