


献立名	豆乳のバランスみそ汁	
	調理のポイント	
	・豆乳を沸騰させないように注意してください。	
ひとことアドバイス	豆乳と長いもを使用することで独特のぬめりが出て、とてもおいしいです。にんじんを花形にするなど切り方を工夫すると、白みそ汁ににんじんの赤色が引き立ちきれいです。	

材料名	(4人分分量)	作り方
・豆乳	100g	けずりぶしでだしをとる
・はくさい	80g	・長いもは短冊切りにする
・だいこん	60g	・にんじんとだいこんは厚さ3ミリのいちょう切りにする
・長いも	60g	・はくさいは縦 1/4、幅 1cm程度に切る
・にんじん	40g	・葉ねぎは 5ミリに切る
・葉ねぎ	20g	・油あげは 4mm幅に切り、油抜きする
・油あげ	20g	・だし汁に、にんじん・だいこん・長いもを入れ火が通ったら
・けずりぶし	4.8g	油あげ・はくさい・和風だし・豆乳を入れる
・和風だし	2g	・攪拌しておいた白みそを加え、葉ねぎをちらす
・白みそ	48g	
・水	200g	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
91	5	2.8	74	1.2	184	0.07	0.03	6	2.3	0.8