

かぼちゃの豆乳みそ汁 ~豆乳とみそが好相性 やさしい味のみそ汁です~



1人分 79kcal
塩分 0.8g

材料 (2人分)

かぼちゃ	75g
にんじん	50g
長ねぎ	25g
だし汁	1カップ(200cc)
豆乳	3/4カップ(150cc)
みそ	大さじ3/4
黒こしょう(あらびき)	適量

作り方

- 1 かぼちゃは皮の汚いところを取り除き、2センチ角に切る。
にんじんは1.5センチ角に切る。
長ねぎは1センチ幅の小口切りする。
- 2 だし汁で、かぼちゃとにんじんを煮る。
やわらかくなったら、長ねぎを加える。
- 3 長ねぎが煮えたら、豆乳を加える。
煮立つ直前に、みそを溶き入れ火を止める。
- 4 盛り付けて、黒こしょうをふる。

※だし汁：かつおと昆布の合わせだし