

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 75kcal
塩分 1.0g

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
豆乳	3/4カップ
味噌	大きじ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。
柔らかくなったら、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、味噌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