

豆乳呉汁

油揚げやちりめんを入れて旨味を出し、大豆をすりつぶさなくても豆乳を使って手軽にできます。根野菜も入れてボリュームをアップしました。



1人分あたり

【エネルギー】	81 kcal
【たんぱく質】	5.1 g
【脂質】	3.8 g
【食塩相当量】	0.8 g
【野菜重量】	48.5 g

下松市食生活改善推進協議会 提供レシピ

材料(4人分)

こんにゃく	… 60g	水	… 1と1/2カップ
大根	… 100g	七味とうがらし	… 少々
にんじん	… 40g	または黒さんしょうの粉	
ごぼう	… 40g		
油揚げ	… 20g		
ちりめん	… 16g		
みそ(米)	… 24g		
豆乳	… 230g		
青ねぎ	… 14g		

作り方

- ① こんにゃくは塩ゆでし、一口大の角切りにする。大根とにんじんはいちょう切りにし、ごぼうは小口切りにする。油揚げは細切りにする。
- ② 鍋に①を入れ、ちりめん、みそを加え、分量の水を加えてふたをし、強火にかける。
- ③ よい香りがして湯気が出てきたら弱火にし、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 豆乳を加えて、強火にしてかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。青ねぎを加えて火からおろす。
- ⑤ ④をお椀に盛り、お好みで七味とうがらし、または黒さんしょうの粉をふる。