

豆乳みそ汁

▼材料(2 人分)

だし汁	550ml
豆乳	50ml
酒	小さじ 1
みそ	25g
(今回は白みそ 15g、赤みそ 10g)	

●具材(お好みで)●

かぼちゃ	120g
まいたけ	50g
長ねぎ(緑の部分)	2cm



▼作り方

①鍋にだしパックや顆粒だしなどでだし汁を用意します。

②●今回の具の場合●

かぼちゃは 1cm 弱くらいの厚さのスライスにして、一口大にカットしたら、

- ① のだし汁に入れて、コトコト 7 分程に煮ます。
- ③ ほぐしたまいたけと酒を加えて、3 分程煮ます。
- ④ 火を止め、長ねぎを加えたら、みそを溶きます。
- ⑤ 豆乳を加えてできあがり！



※再加熱時の注意

分離しやすいので、弱火でゆっくり温めましょう。

沸騰しないように注意してください。

▼具材やみそはお好みでアレンジ！

- ◇具材は素材の甘みを出すなら、かぼちゃやさつまいも、キャベツなどは甘みが出ます。
- ◇お酒をほんの少し加えると風味がアップするのでおすすめです！
- ◇キノコ類を入れれば食物繊維もたくさんとれます。
- ◇みそは白みそ・赤味噌・麦みそなどのブレンドはお好みでどうぞ！

▼栄養のポイント

- ◇発酵食品(みそ)×良質なたんぱく質(豆乳)は腸内環境を整える栄養の効果がアップ！
- ◇マイルドな味わいになるので、具材は幅広くアレンジ可能で、栄養の組み合わせも多様です。
- ◇朝ごはんにもおすすめです。朝から発酵食品をとって腸を動かしましょう。