



今月の料理 食生活改善推進協議会

〈副菜〉豆乳呉汁

みそは鍋の一番上に入れ、野菜と一緒に煮ると野菜のおいしさが引き出され、だしを使わなくてもまるやかな味に仕上がります。旬の野菜、油揚げ、豆腐などの大豆製品、海藻類などを取り合わせて作りましょう。

作り方

- ① こんにゃくは一口大にしてゆでる。大根、にんじんはいちょう切りにする。ごぼう、油揚げは細切りにする。長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にこんにゃく、大根、にんじん、ごぼう、油揚げ、ちりめんじゃこ、みその順に重ねていく。水を入れ、ふたをして強火にかける。
- ③ 煮たってよい香りがしてきたら弱火にし、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 豆乳を加え、強火にしてかき混ぜ、小口切りにしたねぎを加えてひと煮立ちさせ、器に盛る。

材料(4人分)

こんにゃく	1/3枚	ちりめんじゃこ	20g
大根	180g	みそ	30g
にんじん	50g	水	1カップ
ごぼう	40g	豆乳	2カップ
油揚げ	1枚	長ねぎ	2本

● 1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
121kcal	9.9g	4.9g	178mg	1.1g