

豆乳みそ汁



ひとくちメモ

みそも豆乳もだいずから作られる食品なので相性は良く、みそ汁の味がまろやかになります。

豆乳に含まれる成分は、温めても効能が変わらないため、みそ汁にしても栄養効果は十分にとることができます。ただし、加熱しすぎるとたんぱく質が固まり食感がボソボソしてしまうので、ぐつぐつと煮立てないようにしましょう。

作り方

材料と分量 (4人分)



豚肉	40g
さつまいも	50g
キャベツ	60g (葉2枚)
たまねぎ	50g (小1/2個)
だいこん	50g
にんじん	40g (1/3本)
豆乳	大さじ3
みそ	大さじ2~3
だし汁	600cc

(顆粒だしでもOK)

一人分の 栄養価

エネルギー 70kcal
たんぱく質 4.2g
(八訂食品成分表の値)



- 1 さつまいもをいちょう切りにし水につけておく。キャベツを短冊切り、たまねぎをうす切り、だいこん・にんじんをいちょう切りにする。



- 2 だし汁に豚肉・だいこん・にんじんを入れて煮る。アクが出たら取り除く。



- 3 煮えたら、たまねぎ・さつまいも・キャベツを入れる。



- 4 材料が煮えたら弱火にし、みそを溶き入れ、豆乳を入れる。

野菜類はお好み
のものでOK!



この料理を作ったら
写真をとって
送ってね!



(ここをタップ)

★だしのとり方★

1. 鍋に3カップの水を入れ沸騰させる。
2. 火を弱め削り節(2袋)を入れ、1分ほど加熱する
3. 火を止め、削り節が沈んだらこす。



ごはん 牛乳
豚肉のごままぶし
豆乳みそ汁

2021年10月の給食献立より

