

☆豆乳みそ汁

材料	1人分	2人分
ブロッコリー	30g	60g
しめじ	1/4パック	1/2パック
かぼちゃ(冷凍)	20g(1かけ)	40g
無調整豆乳	100cc	200cc
だし汁	50cc	100cc
みそ	小さじ1	小さじ2
おろし生姜	小さじ1/4	小さじ1/2

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分ける。しめじはいしづきをとり、ほぐしておく。
かぼちゃは大きいようなら1個を半分に切る。
- ②鍋にだし汁を沸かし、ブロッコリー、しめじを入れる。野菜に火が通ったら冷凍かぼちゃ、豆乳を加え弱火にする。
- ③温まったらみそを溶かし入れ、おろし生姜を加え、ひと煮立ちさせて火を止める。

1人分栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	コレステロール (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
豆乳みそ汁	90	6.9	2.7	0	39	1.9	3.6	0.8