

きのこの豆乳みそ汁

栄養価表示(1人分) 2020年版

エネルギー:53kcal

食塩相当量:1.0g



材料(4人分)

まいたけ	80g
えのき	80g
はくさい	100g
小ネギ	適量

かつお・昆布だし

昆布	4g
かつお節	8g
水	400ml
豆乳	200ml
みそ	30g

作り方

- ① かつお・昆布だしをとる。
- ② まいたけ、えのきは石づきを切り落とし、食べやすい大きさに分けておく。
※冷凍しておくとうま味が増える。
- ③ 白菜の芯は細切り、葉は1.5cm程度に切る。
小ネギは小口切りにする。
- ④ 温めた①に②③を加えて煮る。
- ⑤ 豆乳を加えて、温まったらみそをとく。
※加熱しすぎない
- ⑥ 器に盛り付けて小ネギを散らす。