

レシピ名

実だくさん! 豆乳味噌汁

材料
4人分

・豆乳	200ml
・出雲農林産味噌	大さじ2
・ごぼう	30g
・にんじん	40g
・油揚げ	1/4枚
・さつまいも	60g
・玉ねぎ	60g
・ねぎ	適量
・すりおろし生姜	大さじ1
・粉末だし	小さじ2
・水	400ml



作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 水、粉末だし、すりおろし生姜、刻み油揚げ、切った野菜を入れ、沸騰後10分煮る。
- ③ アクが出たら取る。
- ④ 具材が煮えたら味噌を溶き入れ、豆乳を加える。
- ⑤ ねぎを加える。

こだわり・アピール

★味噌は自校産、ごぼう・にんじん・さつまいも・玉ねぎは、県産品を使用しました。

●栄養

たくさんの野菜や豆乳を使用することで、朝ごはんをなかなか食べられない人でも、これとご飯だけ食べればタンパク質や食物繊維などを手軽に摂ることができる。

●手軽さ

粉末だしを使うことで簡単に作ることができる。粉末を使わなくても、前日にいりこを浸しておいた水を使ってもよい。

比較的安価な野菜やよく使う野菜を多く使用すると、安く作ることができる。豆乳は200mlで大きいパックを買わなくても、小さいパックを一つ買えば作れるため、豆乳が使いきれず余ることもない。