



たくさんかむことで、
からだにたくさんいい
ことがあります！

かみかみごまみそ豆乳汁

【材料（約４人分）】

・じゃがいも(いちょう切り)	120g	・調整豆乳	60g
・ごぼう(斜め切り)	25g	・すりごま	12g
・にんじん(いちょう切り)	50g	・鶏がらスープの素	小さじ1
・ぶなしめじ	30g	・うすくちしょうゆ	小さじ1
・長ねぎ(小口切り)	30g	・みそ	大さじ1.5
・厚揚げ(ひと口大)	60g	・かつおだし汁	600cc
・つきこんにゃく	40g		

【作り方】

- ①鍋にだし汁と鶏がらスープの素を加えて加熱する。
- ②切ったじゃがいも、ごぼう、にんじんを加えて加熱する。
- ③火が通ったらしめじ、厚揚げ、つきこんにゃく、長ねぎも加えて加熱する。
- ④具材に火が通ったらみそ、しょうゆで味を整える。
- ⑤仕上げに豆乳とすりごまを加えて出来上がり。



ポイントは、豆乳を入れたら
沸騰させないこと！

