

【野菜たっぷり豆乳みそ汁】



材料（約4人分）

- 鶏もも肉（酒少々をふる） 60g ⇒ ひと口大
- にんじん 20g ⇒ いちょう切り
- しめじ 30g ⇒ 小房に分ける
- 大根 80g ⇒ いちょう切り
- ごぼう 20g ⇒ 半月小口切り
- 小松菜 30g ⇒ ひと口大
- 長ねぎ 20g ⇒ 小口切り
- 白菜 80g ⇒ ひと口大
- 油揚げ 1/2枚 ⇒ 油抜きして、細切り
- 木綿豆腐 1/3丁 ⇒ さいの目切り

- だし汁（かつお） 2と1/2カップ
- みそ 大さじ1と1/2
- 豆乳 1/2カップ
- 塩 少々（味見をして入れる）

※大量調理用です。分量は家庭では加減しながら作ってください。

具沢山の、まろやかな豆乳のみそ汁です。里芋やじゃがいも、えのきなど、お好みの具材で作ってみてください。



いもっち



くりっち

豆乳を入れたら、沸騰させないようにしましょう。だし汁や豆乳の分量は、お好みで調整して下さいね。

作り方

- ① だし汁に鶏肉、ごぼう、大根、にんじん、しめじを入れて煮る。
- ② 煮たらあくをとり、油揚げ、白菜、小松菜、とうふを入れる。
- ③ 食材が煮えたら、みそを溶き入れて豆乳を加え、沸騰させないように温める。
- ④ 最後に長ねぎを入れ、味をみて塩少々を加える。
- ⑤ 味をととのえてできあがり。

【干しかぶの福神和え】

材料（約4人分）

- 干しかぶ 16g ⇒ 水でもどす
- キャベツ 60g ⇒ 太めせん切り
- にんじん 20g ⇒ せん切り
- 福神漬け 80g ⇒ 汁気をきる
- 薄口しょうゆ 少々（味見をして入れる）

※大量調理用です。分量は家庭では加減しながら作ってください。

作り方

- ① 干しかぶをよく洗い、いちょう切りし、熱湯で茹でる。その後、冷ます。
- ② キャベツ、人参をさっと茹でて冷ます。
- ③ ①と②を福神漬けで和える。
- ④ 薄口しょうゆを加え、味をととのえる。

いりごまを加えても美味しいです。



漬物は、調味料の代わりに使えて便利だね。

