

豆乳味噌汁

(1人分の材料 (g))



木綿豆腐	・ ・ ・	15
油揚げ	・ ・ ・	5
にんじん	・ ・ ・	10
こねぎ・葉	・ ・ ・	3
かつお・昆布だし	・ ・ ・	100
麦みそ	・ ・ ・	4.5
淡色辛みそ	・ ・ ・	4.5
豆乳	・ ・ ・	100
ごま	・ ・ ・	3
かぼす果汁	・ ・ ・	0.5

【つくりかた】

- 1.ゴマと味噌をすり鉢に加え、すりこぎでペースト状になるまですりつぶす。
- 2.豆腐は角切り、にんじんは半月に切る。小ねぎは小口切りにする。油揚げは、熱湯をかけて油きりしてから一口サイズに切る。
- 3.鍋にだし汁とにんじんを入れ、にんじんに火が通るまで煮る。
- 4.さらに豆腐、油揚げと豆乳を加え、一煮立ちさせる。火を止め、1のペーストを溶き入れる。
- 5.器に装い、小ねぎを散らし、お好みでカボスを絞ったら出来上がり。

【うま塩のポイント】

味噌を減らす代わりに、ごまと豆乳のコクや旨味を利用します。最後に少しかぼすを搾るのもポイントです。

※食塩量 通常レシピ：1. 6g うま塩レシピ：1. 1g