

# かぶと油揚げの 豆乳みそ汁

対象

どなたでも



エネルギー

90  
kcal

塩分

1.2  
g

野菜量

120  
g

## 材料【2人分】

かぶ（大）	1個
かぶの葉	適量
油揚げ	1/2枚
かつおだし汁	200ml
豆乳（無調整）	100ml
みそ	大さじ1

## 作り方

- 1) かぶの根の部分は皮をむいて5mm幅のいちょう切りにする。
- 2) かぶの葉は3cmに切り、水でサッと洗ってラップに包み、電子レンジで加熱する。（600Wで約1分）粗熱がとれたら、水気をしっかりと絞っておく。
- 3) 油揚げは1cm幅に切る。
- 4) 鍋にかぶ、油揚げ、だし汁を入れて中火にかけ、煮立ったら弱火で3～4分煮る。
- 5) みそをとき入れて、かぶの葉と豆乳を加え、煮立つ直前に火を止める。

## Cooking Point!

- ・豆乳は煮立たせると分離してしまうので、直前に火を止めましょう。
- ・レンジを使うことにより、手軽に調理ができます。

