



根菜の豆乳味噌スープ

調理：上北谷地区保健委員



(+) 見附のイメージキャラクター「ミック」

POINT!

- ・野菜の甘みや豆乳のコクがあり、だしを使わなくても深みのあるスープです。
- ・豆乳は強火で加熱すると分離するので、弱火で温めましょう。
- ・さつまいもは見附レディ（安納芋）がおすすめ。きのこやお肉を入れても good！

■材料（4人分）

- ・さつまいも…80g
- ・大根…40g
- ・れんこん…60g
- ・にんじん…60g
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・水…300cc
- ・調整豆乳…300cc
- ・味噌…20g
- ・大根の葉…適量

■作り方（約20分）

- ①大根、れんこんは厚さ8mm、にんじんは厚さ5mmのいちよう切りにする。玉ねぎは一口大に切る。
- ②さつまいもは皮付きのまま、厚さ8mmのいちよう切りにする。大根の葉はゆでて刻んでおく。
- ③鍋に、水と①の野菜を入れて中火で煮る。さつまいもを加え、煮えたら火を止める。
- ④味噌を溶き、大根の葉と豆乳を入れて、弱火で温めたら完成！

【1食分の栄養価】 エネルギー 94kcal 食塩相当量 0.7g