

オシャレな変わり種!

# 【ごぼうの豆乳みそ汁】

川村学園女子大学の  
大学生考案!



野菜：1人分 70g

エネルギー	162kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	9.8g
炭水化物	9.6g
食塩相当量	2.0g
食物繊維	4.0g

おすすめ  
ポイント

冷凍さがき  
ごぼうで時短

## <材料> (2人分)

冷凍さがきごぼう	80g
にんじん	20g
玉ねぎ	大 1/6 個 (40g)
豚肉こま切れ	40g

だし汁	150ml
無調整豆乳	150ml
みそ	大さじ 1
白すりごま	適量

顆粒だしを使用する場合は、  
水 150ml に顆粒だし小さじ 1 を  
加えてください。

## <作り方>

- ① にんじんはせん切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、①、凍ったままの冷凍さがきごぼう、豚肉を加えて沸騰させる。
- ③ ② に無調整豆乳、みそを溶き入れて味を整える。
- ④ お椀によそい、白すりごまを散らす。

豆乳を入れることでまろやかで  
優しい味わいに仕上がります。また、豆乳は  
沸騰させると分離します。無調整豆乳を入れてからは  
強火で煮立てないようにしましょう。

