



# 豆乳汁



## 栄養価(1人分)

エネルギー： 133kcal

たんぱく質： 7.8g

塩分： 1.3g

## 組み合わせ

ひじきご飯

牛乳

鮭のもみじ焼き

豆乳汁

## 材料【4～5人分】

豚肉	100g
豆腐	1/2丁
玉ねぎ	1/2個
さつまいも	1本
人参	1/2本
白ねぎ	1/3本
豆乳	300ml
味噌	大さじ3.5
けずりぶし	適量

## ～作り方～

- ① けずりぶしでだしをとっておく。
- ② 豆腐は1cm角に切っておく。
- ③ 玉ねぎは薄切り、さつまいもは乱切り、人参はいちょう切り、白ねぎは小口切りにしておく。
- ④ ①のだし汁を煮立て、豚肉、さつまいも、人参、玉ねぎの順に入れる。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、味噌を入れる。
- ⑥ 豆乳、青ねぎを入れて仕上げる。  
(豆乳は沸騰させないように気をつける)

## 一口メモ



豆乳も味噌も大豆から作られます。大豆はそのままでは食べることができないため、さまざまな製品に加工されてきました。大豆は「畑の肉」といわれ、アミノ酸バランスのとれた良質なたんぱく質や脂質、ビタミンB1やE、食物繊維も多く含みます。

