

料理名 「 豆乳ごまみそ汁 」

<栄養価>

エネルギー	:	111	Kcal
たんぱく質	:	4.5	g
脂質	:	6.5	g
カルシウム	:	109	mg
鉄	:	1.2	mg
ビタミンA	:	0	μgRE
ビタミンB1	:	0.14	mg
ビタミンB2	:	0.07	mg
ビタミンC	:	5	mg
食物繊維	:	3.0	g
食塩相当量	:	0.7	g



材 料	分量 (g)	作 り 方
切り干し大根	8	① キッチンばさみで切り干し大根を2cm幅に切って、軽く洗い、水に戻す。 ② キッチンばさみでベーコンとしいたけを5mm幅に切る。
ベーコン	8	
しいたけ	8	
みそ	8	
水	150	③ 鍋に水、①と②を入れて煮る。 ④ みそ、豆乳、すりごまを加えてひと煮立ちさせたら完成。
豆乳	20	
すりごま	5	

◎調理のポイント

みそ、豆乳、ごまの風味を残すため、沸騰させないように注意しましょう。