

# おいしくキッチン

平成31年1月19日放送

## 豆乳みそスープ



### ..... 材 料 .....

じゃがいも.....大1個  
にんじん.....1/2本  
ごぼう.....40g  
しめじ.....40g  
豚もも肉.....60g  
チンゲン菜.....60g  
豆乳.....200cc  
味噌.....大さじ1と1/2  
しょうが.....少々  
ねりごま.....小さじ1強  
鶏がらスープの素...小さじ1弱  
水.....500cc

### ☆☆☆作り方☆☆☆

- ① ジャがいもと豚もも肉は一口大に、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、しめじはほぐしておく。
  - ② 鍋に水を入れ、ごぼうを茹でる。
  - ③ ごぼうが柔らかくなったら、ほかの具材も入れる。
  - ④ ★に煮汁を少量を加えてよく混ぜ合わせ、③に加える。
  - ⑤ ④にチンゲン菜を入れ、火を止める。
  - ⑥ ⑤に豆乳を加えて混ぜ合わせたら完成！
- ☆ 豆乳を加熱すると口当たりがわるくなるので気をつけよう！！



あったかスープで風邪予防！具たくさんで栄養満点のスープです。  
キムチをいれても美味しいですよ！

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	野菜・きのこ・海藻量(g)
122	7.0	5.1	1.1	60