



汁

豆乳のコクとまろやかさでやさしい味に 

なすの豆乳みそ汁

2人分

材料

- ・ なす…1/2本
- ・ 油揚げ…1/4枚
- ・ 油…大さじ1/2
- ・ 無調整豆乳…大さじ1
- ・ 減塩みそ…大さじ1
- ・ 顆粒和風だし(塩分控えめ)…小さじ1/2
- ・ 水…300ml
- ・ あさつき(または小ネギ)…適量

作り方

- ① なすは皮をピーラーで縞になるように皮を残してむき、いちょう切りにし、水に浸してあく抜きする。 
- ② 油揚げは熱湯をかけ油抜きして短冊に切る。
- ③ 鍋に油を熱してなすを軽く炒め、油揚げを加えてさらに油が回る程度炒める。
- ④ 沸騰したお湯に顆粒和風だしを入れだし汁を作り、③にだし汁を加えて煮だたせ、なすに火が通るまで煮る。
- ⑤ 豆乳と味噌を合わせておく。
- ⑥ 一度火を止め、④で⑤を溶かし、再度煮立たせ火を止める。
- ⑦ 器に盛りつけ、小口に切ったあさつき(小ネギ)を散らす。



 調理時間 10分
 エネルギー 62Kcal
 食塩相当量 1.1g

レシピ提供/桜の聖母短期大学
 生活科学科 食物栄養専攻 学生

