

# きのことごぼうの豆乳味噌汁



## 材料 《4人分》

- ・ えのき…1パック (80g)
- ・ しめじ…1パック (90g)
- ・ ごぼう…60g
- ・ 油…小さじ1/2
- ・ 塩…小さじ1/4
- ・ だし汁…2カップ
- ・ 成分無調整豆乳…1カップ
- ・ 味噌…大さじ1
- ・ 青ねぎ…10g

## 栄養価 《1人分》

- エネルギー…56kcal
- たんぱく質…3.8g
- 脂質…2.0g
- 食塩相当量…0.9g
- 鉄…1.3mg
- カルシウム…22mg

日本食品標準成分表2020年版 (八訂)

## 作り方

- ① えのき・しめじは石づきを除く。えのきは半分の長さに切り、しめじはほぐしておく。
- ② ごぼうは皮をこそぎ、ささがきにして水にさらしてあくを抜く。
- ③ 鍋に油を熱し、①と②に塩を加えて軽く炒める。だし汁を加え、ごぼうに火が通ったら味噌を溶き入れる。仕上げに豆乳を加え軽く加熱する。
- ④ 小口切りにした青ねぎを散らす。

## ポイント

- ・ 豆乳を沸騰させると分離するので、弱火でゆらゆらと加熱しましょう。
- ・ 豆乳を入れるのは他の材料に十分火が通ってから最後に加えましょう。
- ・ お好みで柚子の皮を散らすと風味が出ます。