

豆乳バランスみそ汁

コツ・ポイント

豆乳は加熱すると分離しやすいため、
豆乳を入れたら煮たてないようにしましょう。



●栄養価
エネルギー 82kcal
たんぱく質 5.0g
脂質 3.1g
塩分 1.8g

<作り方>

- ① 白菜と油揚げは短冊切り、大根と人参はいちょう、
じゃがいもは1.5cmの色紙、万能ネギは小口に切る。
- ② だし汁に大根、人参、じゃがいもを入れて煮る。
- ③ 柔らかくなったら、白菜、油揚げを加える。
- ④ 白味噌を溶き入れ、豆乳を加えて、最後に万能ネギを散らす。



材 料 (大人4人分)		ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
白菜	葉1枚	短冊	1 cm千切り	圧力鍋で5分加圧後 1 cm角に切る	圧力鍋で5分加圧後 みじん切りにする	もぐもぐを ペーストにする 
油揚げ	1枚	短冊	ざく切り	水を足してミルサーにかけてこす (固形を使用する)	水を足してミルサーにかけてこす (汁を使用する)	
大根	3cm	いちょう	小さいいちょう	圧力鍋で25分加圧後 1 cm正方 5 mm幅に切る	圧力鍋で25分加圧後 1 cm正方 3 mm幅に切る	
人参	1/4本	いちょう	小さいいちょう	圧力鍋で10分加圧後 1 cm正方 5 mm幅に切る	圧力鍋で10分加圧後 5 mm正方 3 mm幅に切る	
じゃがいも	小1個	1.5cm色紙	1 cm色紙	1 cm正方 5 mm幅に切る		
万能ネギ	適量	小口切り		水を足してミルサーにかけてこす		
だし汁	400cc					
豆乳	100cc					
白味噌	大さじ 3					

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。

※こどもは大人の2 / 3量が目安です。