



## 冬野菜の具だくさんスープ

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

はくさい	100g
だいこん	80g
にんじん	25g
だし汁	250ml
調整豆乳	100ml
みそ	大さじ1/2

栄養価	こども1人分
エネルギー	26 kcal
食塩相当量	0.3 g



### 作り方

- ① はくさいは芯と葉に分け、だいこん、にんじんと共に1cm角に切る。
- ② 耐熱容器に①のはくさいの葉以外を入れ、ラップをして電子レンジで4分ほど加熱する。
- ③ 鍋にだし汁とはくさいの葉、②を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ 弱火にしてみそを溶き、豆乳を加えてひと煮立ちしたら、器に盛る。

☆ だし汁は「簡単・おいしい♪混合だしのとり方」を参照。

より手軽に作るならば、茶こしにかつお節1パックを入れて、上から熱湯250mlを注いで冷ましたものでもOKです。

<大人へのアレンジ> … お好みでみそを足す。

