

野菜たっぷり！豆乳味噌汁

《材料》（2人分）

キャベツ……………80g（2枚）
にんじん……………30g（1/3本）
えのき……………50g（1/3袋）
しめじ……………40g（1/3袋）
味噌……………18g（大さじ1）
豆乳（無調整）……………100ml（1/2カップ）
だし汁……………200ml（1カップ）



**1杯で野菜
100g！**

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	塩分
66kcal	3.7g	3.7g	1.1g

＜作り方＞

（1人分の栄養量）

- ① キャベツはざく切り、にんじんは細切りにする。
- ② えのき・しめじは石づきを切り落とし、食べやすい大きさに分ける。
- ③ 鍋にだし汁と①②を加え、中火にかける。沸騰後2分ほど煮る。
- ④ 豆乳を加え30秒ほど中火にかける（煮立たせないよう注意）。火を止めて味噌をとく。

**1杯で無理なく野菜をたっぷり取れるレシピです！
豆乳を使うことで優しい味わいになります**

