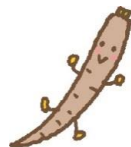




# 豆乳入り具だくさん汁



<材料> 子ども 4人分

さつまいも	1 / 4本 (約60g)
玉ねぎ	1 / 4本 (約40g)
ごぼう	1 / 3本 (約50g)
小松菜	1 / 8束 (約40g)
だし汁	300cc
豆乳	150cc
みそ	大さじ1

(作り方)

- ① さつまいも・玉ねぎ・小松菜は食べやすい大きさ、ごぼうは斜め切りにする。
- ② 鍋にだし汁・さつまいも・玉ねぎ・ごぼうを入れて煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、さらに小松菜を加えて煮る。
- ④ 具材に火が通ったら豆乳を入れる。
- ⑤ みそで味付けする。

(長時間加熱すると、豆乳が分離します。)

※ 豆乳の量はお好みでOKです。豆乳の量によって味付けは加減してください。  
芋類や葉物などご家庭にある野菜でおいしくできます。