



R5.11月

かぼちゃの 豆乳おかずスープ

1人あたりの栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	253kcal	14.7g	13.8g	0.8g

材料・分量 (2人分)

かぼちゃ	150g
玉ねぎ	1/4 個
しめじ	65g (約 1/2 袋)
鶏もも肉	100g
ごま油	小さじ1
水	150ml
みそ	小さじ2 (12g)
豆乳 (無調整)	150ml

作り方

- 1 かぼちゃは1～2cm 角に切る。玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐす。
- 2 鶏肉は小さめのひと口大に切る。
- 3 鍋にごま油を熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたら、鶏肉を加えて炒め、水、かぼちゃ、しめじを加える。沸騰したらふたをして弱火で約10分煮る。
- 4 みそを溶き入れる。豆乳を加え、煮立つ直前に火を止める。

ポイント

豆乳は沸騰させると分離するため、煮立たせないようにしましょう。



やさしい味でほっこり♪

料理動画は
こちらから！

