

呉 汁



【やさしい量】一人あたり 約45g

【材料】2人分

大豆（乾燥）	40g
かぼちゃ	65g
生しいたけ	5g
なす	10g
にんじん	10g
油揚げ	5g
長ねぎ	5g
だし	1と1/2カップ
味噌	20g

【作り方】

- ①大豆を一晚水に浸しておく。大豆をすり鉢に入れて、少しつぶが残るようにすりつぶす。
（またはビニール袋に入れて、すりこぎでたたいてつぶす）
- ②かぼちゃは一口大、しいたけは5ミリ幅に切る。なすは皮をむき、1センチ幅の半月切りにして水につけ、アクを抜く。にんじんは薄いいちょう切りにする。
- ③鍋にだし、②を入れ火にかける。野菜に火が通ったら①を入れ、ふたをせず10分程煮る。
- ④味噌を入れ、煮えたら小口切りにした長ねぎを加え、火を止める。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	130kcal	8.8g	4.9g	61mg	1.4g

ひとくちメモ

○大豆は吹きこぼれるのでふたをせず、野菜が少し柔らかくなったタイミングで加えるのがコツです

○市販のゆで大豆でも代用可能です。