

# かぼちゃの豆乳入りみそ汁 【消化器術後】



## 栄養バランス (1人分)

エネルギー	95kcal	たんぱく質	5.4g
食塩相当量	1.1g		

## STORY

豆乳とみそはとても相性がよく、違和感なくなじみます。かぼちゃの甘味もまろやか。栄養価アップにもおすすめ。

## 材料(1人分)

- かぼちゃ(30g)
- だし (1/4 カップ)
- 豆乳 (1/2 カップ)
- みそ (大さじ 1/2 弱)
- 小ねぎ(小口切り少量)    かいわれ (お好みで)



## 作り方

---

1. かぼちゃは1 cm厚さに切る。
2. なべでだしを温め (①)、かぼちゃを入れて煮て (②)、みそをとき入れ (③)、豆乳を加え (④)、ひと煮する。

①



②



③



④



3. 器に盛り、小ねぎを散らす。



## Point

---

豆乳を入れたあとは沸騰させないよう気を付けましょう。