

豆・豆製品を食べよう！

簡単朝ごはんレシピ

トマトとうにゅう味噌汁



具材は冷蔵庫の残り物でOK！！

【材料 1人分】

・だいこん	20g
・にんじん	15g
・ゆで大豆	10g
・トマトの水煮	10g
・豆乳	15g
・みそ	7g
・和風顆粒だし	少々
・水	120 cc

【作り方】

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水を入れ、だいこん、にんじんを入れ、火にかける。
- ③ 沸騰したら水煮トマトを入れ、酸味を飛ばす。
- ④ みそ、豆乳、和風顆粒だしを加え、味を整える。

【ワンポイントアドバイス】

時間に余裕がある方は煮干しなどでだしをとると、よりおいしいです。具材は冷蔵庫に残っているものでOKです。



エネルギー：52kcal

※一人当たりの栄養価
(出典者：北巨摩食育推進研究会)