



高野豆腐の豆乳スープ

主菜

+

副菜



材料(2人分)

1人分: 180kcal ★食塩相当量 1.7g

・高野豆腐	乾1枚(約20g)
・鶏もも肉	50g
・大根	3cm(50g)
・にんじん	¼本(50g)
・白菜	1枚(50g)
・小松菜	1本(30g)
・しめじ	½パック(50g)
・だし汁	1.5カップ
・豆乳	1カップ
・みそ	大さじ1と½

- ① 高野豆腐はたっぷりの水に1分程度つけてもどす。ふっくらもどったら、両手のひらで挟んで軽く絞りひと口大にする。
- ② 鶏肉はひと口大、大根、にんじんはいちょう切り、白菜は2cm幅に、小松菜は3cmの長さに切り、しめじは小房に分ける。
- ③ 鍋に高野豆腐、鶏肉、大根、にんじん、白菜、しめじ、だし汁を入れて中火で10分程煮る。
- ④ 具材に火が通ったら、小松菜と豆乳、みそを入れ、沸騰する前に火を止める



超時短

安い時に購入し小房に分けて冷凍保存!



アレンジ



味変



*野菜や肉を切るのが面倒な時には、冷凍野菜や肉団子やつみれ・かきやあさりのむき身などを使って、時短かつ栄養満点で、おいしい!

*野菜を花型でくりぬき、お餅を入れればお雑煮になります。お正月料理に飽きた頃に作る、我が家のお雑煮です。

*洋風だしにして、ソーセージやベーコン、ブロッコリー、セロリなど入れてもおいしいです。

◆高野豆腐は、高たんぱくで低糖質、カルシウムや鉄などのミネラルも豊富な食材です。最近では、水で戻さずレンジで調理ができるものもあり、手軽に使える植物性のたんぱく質食品。すりおろして離乳食に取り入れたり、高齢者の食事にも簡単に使用できます。煮物以外にも、すりおろしてハンバーグや餃子の具に加えたり、卵とじにしたり、おでんやポトフなどの洋風スープにも入れてもおいしいです。