



豆乳みそスープ

□ 材料	約4人前
サケ	4キレ
玉ねぎ	120g
人参	60g
ゴボウ	40g
生シイタケ	40g
ジャガイモ	140g
小松菜	30g
煮干し	5g
無調整豆乳	400cc
味噌	おおさじ2



□ 作り方

- 【1】 煮干しを400ccの水でうるかしておく。
- 【2】 材料を食べやすい大きさに刻んでおく。
- 【3】 【1】の煮干しを取り除き、野菜を煮る。
- 【4】 野菜が柔らかくなったらサケ・豆乳・味噌を入れ味を調える。

豆乳と味噌の組み合わせでコクがでておいしくなりました。

煮干しのだしで作りましたが、カツオや昆布の出汁でもおいしくできると
思いますのでお試しください。