



豆乳・豆腐・大豆もやしの鍋です

大豆づくしのやさしい鍋

【材料】 1人前

※写真は1人分

A	鶏ささみ	1本(60g)
	白ネギ	10cm(10g)
	大豆もやし	60g
	しめじ	30g
	しいたけ	1枚(20g)
	酒	大さじ1
	無調整豆乳	200mL
	絹ごし豆腐	小1個(120g)
	水菜	50g
	和風白だし	大さじ1と1/2(27g)
		*4倍濃縮
	柚子胡椒	小さじ1/6(1g)

このレシピのポイント

和風だしベースの豆乳鍋に豆腐と大豆もやしを投入！

優しい味わいのお鍋に柚子胡椒がアクセントになっています。うどんやご飯を加えて主食にしても。夜食にもおすすめです。

豆乳を入れた後は、煮立えずに弱火で優しく加熱してください。

🕒 調理時間 15分 食塩相当量 3.2g カロリー 276kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	28.7g	鉄	5.6 mg
脂質	8.6g	カリウム	1335mg
炭水化物	13.1g	カルシウム	246mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①鶏ささみはすじを取り、食べやすくそぎ切りにしておく。
白ネギは斜めうす切り、大豆もやしは食べやすい長さに切る。しめじはほぐし、しいたけは薄切りにする。
水菜は洗って食べやすく切っておく。
- ②Aを耐熱容器に入れ、酒をふりかけてラップをかけ、電子レンジで3分(500W)加熱する。ささみの色が白っぽく変わっていなければ、追加で1～2分加熱する。
- ③鍋に②で加熱した材料、豆乳、水菜、和風白だしを入れて弱火にかけ、豆腐を一口大に切って入れる。
- ④沸騰しない程度に火加減を調整しながら加熱し、豆腐が温まり、水菜がしんなりしたら出来上がり。
- ⑤器に盛り、柚子胡椒を添える。

だゆみ作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科