

春野菜の豆乳入りみそスープ



<材料> 子ども4人分

(作り方)

キャベツ	1/4個
アスパラガス	4本
たまねぎ	1/2個
みそ	大さじ1
豆乳	150cc
煮干し昆布だし	250cc

- ① キャベツはざく切り、アスパラガスは斜めの薄切り、たまねぎは1cm幅に切る。
- ② 鍋に煮干し昆布だしと①の野菜を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③ ②に豆乳を入れ、焦げないように混ぜながら温め、みそを加えて味を整える。