

🌸 豆乳みそチャウダー(4人分)

・むきあさり	80g
・ベーコン	40g
・大根	200g
・にんじん	40g
・しいたけ	2枚
・ねぎ	40g
・豆乳	1.5カップ(300cc)
・白みそ	大さじ2(36g)
・しょうが	5g
・オリーブ油	小さじ1
・水	1.5カップ(300cc)

- ①大根・にんじんは、いちょう切りにし、しいたけは、石づきを除き薄く切る。ねぎは斜め切りにする。
- ②ベーコンは細切りにする。
- ③鍋にオリーブ油とおろしたしょうが・ベーコン、野菜を入れ炒め、油をなじませる。
- ④③の鍋に分量の水を加え、全体に火が通るまで煮る。
- ⑤野菜がやわらかくなったら、むきあざりと豆乳を加え、ひと煮立ちさせ白みそで調味する。

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
1人分	157kcal	9.3g	75mg	7.5mg	1.0g