



呉鍋

288kcal / 調理時間20分

[材料 4人分]

絹ごし豆腐	2丁
白ねぎ	1本
白菜	3枚
春菊	1/2束
しめじ	1パック
にんじん	1/4本

スープ

昆布だし	3・1/2カップ
豆乳	3・1/2カップ

(A)

鶏がらスープの素	大さじ3
塩	小さじ1強
薄口しょうゆ	大さじ1

[作り方]

1. 白ねぎを斜め切りに、白菜と春菊はそれぞれザク切りにする。
しめじは小房に分ける。にんじんは梅型に飾り切りにする。
2. 鍋に昆布だしを温めて豆乳を入れ、(A)調味料を加えて味付けする。
3. 豆腐を一口大に切り、2のスープが煮立つ前に加える。
4. 3にすべての野菜を加えて火を通す。

[ポイント]

2. 豆乳を加えることで口あたりがなめらかで、やさしい味わいに仕上がる。