

# つくってみませんか？

豆乳でまろやかな仕上がり



## <さつまいものごま豆乳汁>

### 材料(4人分)

さつまいも(いちょう1cm)	…	150g
たまねぎ(スライス5mm)	…	100g
にんじん(いちょう3mm)	…	50g
ぶなしめじ(石づきカット→ほぐす)	…	50g
油揚げ(短冊1cm)	…	40g(2枚)
豆乳	…	100cc
すりごま	…	小さじ2
厚削り(だし用)	…	10g
みそ	…	40g
水	…	600cc

### 作り方

- ① 【厚けずりでだしをとる】  
鍋に水を入れ火にかける。沸騰したら、厚削りを入れる。削りが軽く踊る程度の火加減で、20分ほど煮出す。火を止め、クッキングペーパーでこす。
- ② だしに、たまねぎ、にんじん、しめじを入れて煮る。
- ③ さつまいも、油揚げを入れて煮る。
- ④ みそを入れ調味し、豆乳、すりごまを入れてひと煮立ちしたら出来上がり。

