

戸田中央産院の

はぐくみごはん

～豆乳味噌スープ～

【材料 2人分】

- ・ロースハム 2枚
- ・白菜 60g
- ・マッシュルーム 10g
- ・オリーブオイル 適量
- ・鰹節のだし汁 200ml
- ・豆乳 80g
- ・味噌 大さじ2弱
- ・きざみパセリ 少々



【作り方】

- ①ハムを2cm幅位の短冊切に、白菜をざく切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、白菜を少ししんなりする程度に炒め、鰹節のだし汁を加える。
(水 + 顆粒だしでもOK)
- ③白菜に火が通ったら、ハムとマッシュルームを加えて味噌を溶く。
- ④食べる直前に豆乳を加え、味見をして味噌で調整する。
- ⑤器に盛り付け、お好みでパセリを乗せる。

豆乳は女性ホルモンに似た働きをするイソフラボンが豊富に含まれています。鉄分も含まれ、女性には嬉しい食材です♪
豆乳と味噌の相性は抜群で、洋風のスープになります。
野菜はご自宅にある野菜で何でもOK。野菜が簡単に摂れる一品です。

豆乳は沸騰させると分離してしまうので、豆乳を加えたら火を弱め、加熱しすぎないようにしましょう。



栄養科