汁物・スープ

豆乳味噌の白菜スープ

［1人分］エネルギー：90kcal　塩分：1.4g

材料［2人分］

- 白菜：1枚
- 豆乳：200cc
- 水：200cc
- 生姜：10g
- 味噌：大さじ1～2
- 白すりごま：適宜
- 万能ねぎ：少々

作り方

1
白菜は1cm幅程度のたんざく切り、生姜はすりおろします。

2
厚手の鍋に白菜と水を入れて蓋をして、弱火～中火で白菜が半透明になる位まで煮ます。

3
豆乳、生姜を加えて沸騰させないように温め、火を止めて味噌を溶きます。

4
器に盛り、万能ねぎの小口切り、白すりごまを振ります。

［ワンポイントアドバイス］

- 白菜以外でも、お好みの野菜でアレンジできます。
- 豆乳と味噌を増やし、お好みの野菜と油揚げで豆乳鍋にも。