

汁物・スープ

## ひすい汁

[1人分] エネルギー：96kcal 塩分：1.1g



## 材料 [4人分]

- 絹ごし豆腐：1丁
- 小松菜：50g
- 枝豆（さやつき）：200g
- だし汁：3カップ
- 味噌：大さじ2
- 練りがらし：適量

## 作り方

1

豆腐は5mmのさいの目に切ります。小松菜はみじん切りします。

2

枝豆は12～13分で茹でてさやから出し、豆の薄皮を除き、すり鉢または、ミキサーでなめらかにすりつぶし、だし汁でのばします。

3

鍋に"2"を煮立て"1"を加え、味噌をとき入れ、煮立ったらすぐ火を止めます。

4

椀に盛り、練りがらしを落とします。

## 【ワンポイントアドバイス】

小松菜の代わりに、かぶの葉、春菊などお好みにあわせお使いください。