



アレンジ雑煮! 豆乳のまろやかなやさしい味

## 豆乳味噌雑煮



## ■ 材料〈4人分〉

切り餅(角).....	4個
ベーコン(ブロック).....	80g
たまねぎ.....	1/2個
にんじん.....	50g
さつまいも.....	120g
ブロッコリー.....	1/2株
だし汁.....	600ml
調製豆乳.....	200ml
合わせみそ.....	大さじ2~3

## ■ 作り方…調理時間約20分

- ①切り餅は半分に切りオーブトースターで焼く。
- ②ベーコンは食べやすい大きさに切る。たまねぎは1.5cm角・にんじんは小さめの乱切りにする。
- ③さつまいもは皮つきで約1cm厚のいちょう切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ④③は電子レンジで加熱する。
- ⑤鍋にだし汁を入れ、②を入れて、にんじんが軟らかくなるまで煮る。調製豆乳を加えて、少し煮て、合わせみそを溶き入れる。
- ⑥⑤に④・①を入れて少し煮て、器に盛りつける。

1人あたり: 317kcal



- ・ベーコンをウインナーやとり肉などに代えてもおいしいです。
- ・だし汁をコンソメに代えて洋風にしてもおいしくいただけます。