

水煮大豆から作る手作り呉汁

主菜 具だくさん呉汁

| 材料 | 5人分 | 調理時間30分 |

ゆで大豆…240g だし汁…800cc
水…90cc 味噌…好みの量
大根…150g 豚もも薄切り…130g
にんじん…50g しめじ…70g
里芋…200g ねぎ…少々
薄揚げ…30g(1/2枚)

| つくり方 |

1. ゆで大豆に水を加え、フードプロセッサーにかける。(長くかければ豆の形がなくなり、短くかければ豆の粒が残る→すりつぶされた豆を呉という)
2. 大根、にんじんはいちょう切りに、里芋は大きければ半月、小さければ輪切りに、薄揚げは短冊切り、肉は2cmくらいの食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを落として、ほぐしておく。
3. 鍋にだし汁と2の材料を入れて煮る。
4. 柔らかく煮えたら、1を入れ、味噌を入れて仕上げる。
5. 器に盛り、刻んだねぎを散らす。

| 料理のポイント |

- 大豆に加え季節の野菜をたっぷり摂ることができる。



エネルギー 187kcal 食塩相当量 0.7g

1人分の栄養価 たんぱく質 16.0g 脂質 9.8g 炭水化物 13.5g
食物繊維 6.4g カルシウム 82mg 鉄 2.0mg

管理栄養士のひと言

具だくさんで大豆のコクも加わってうす味でも美味