



入賞

SOY豚汁(2人分)

永山直子様

7



【材料および分量】

豆乳(成分無調整豆乳)・・・150g 出し・・・300g
味噌・・・30g～40g 豚ひき肉・・・100g 大根・・・40g 人参・・・20g
じゃがいも・・・1個 玉ねぎ・・・1/4個 ごぼう・・・20g

【作り方】

- 1・・・大根、人参はいちょう切り、じゃがいもは一口大、玉ねぎは薄切り、ごぼうは斜め切りにしておく。
- 2・・・鍋に油を少々ひいて、豚ひき肉を炒める。
次に人参、ごぼう、じゃがいも、大根、玉ねぎを順に炒める。
- 3・・・野菜のまわりに火が通ったら、出し汁を加える。アクがでてきたら取り除く。
- 4・・・野菜に火が通ったら味噌を溶き入れる。
- 5・・・豆乳を加える。

【アピールポイント】

野菜がたっぷりとれる豚汁に、豆乳を合わせて栄養倍増!!
いつもの豚汁を豆乳がまろやか～に美味しく仕上げてください。
体に優しくて、美味しいので、家族も大好きなメニューです!!

審査員のコメント

つい昔、味噌汁にバターをのせて楽しんだものです。
現代は、豆乳でヘルシーにですね。とても良い知恵です。