

【ごま豆乳汁】

●材料（4人分）

豚こま肉	・・・	80g
だいこん	・・・	150g
にんじん	・・・	1/3本
長ねぎ	・・・	2/3本
豆腐	・・・	100g
みそ	・・・	大さじ2
だし汁	・・・	3カップ
豆乳	・・・	100cc
練りごま	・・・	大さじ1



●作り方

- ①だいこん、にんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。
- ②豆腐はさいの目切りにする。
- ③鍋にだし汁を入れ、①②を加えて煮る。
- ④野菜が煮えたら豆腐を加え、ひと煮立ちしてからみそ、練りごまを入れ、沸騰させないように弱火で煮る。
- ⑤最後に豆乳を加える。

