

<料理名>

日夢向スープ(ひむかスープ)

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり1g

<ポイント>

おろししょうがをいれることにより香りが引き立ちます。
豆乳を使用することによりコクやうまみが生まれ、また、乾燥しいたけやだし昆布、厚削り節を使用することにより食材の味が引き出されるためみその量を減らすことにつながります。

<材料> ※1人分あたり

・鶏肉	20g	・豆乳	15ml(大さじ1)
・おろし生姜	1g(小さじ1/6)	・水	180ml
・乾燥しいたけ	1個	・だし昆布	2g
・千切り大根	2g	・厚削り節	3g
・にんじん	10g	・白みそ	7.5g(大さじ1/2)
・はくさい	1枚		
・さつまいも	15g		
・葉ねぎ	適量		

<作り方>

- 1 乾燥しいたけと千切り大根は水で戻しておく。
- 2 だし昆布と厚削り節でだしをとる。
- 3 2のだし汁でにんじん・さつまいもがやわらかくなるまで煮る
- 4 鶏肉・はくさい・千切り大根を入れる。
- 5 豆乳・おろししょうがを入れ、火をとめ、みそを溶き入れる。
- 6 葉ねぎを適量ふりかけて完成。