

今月の食材
豆乳

とろろ豆乳雑炊

材 料 (1人分)

- ・無調整豆乳 ……200cc
- ・長いも ……100g
- ・ご飯 ……150g(茶碗1杯分)
- ・和風顆粒だし ……小さじ1
- ・白ごま ……ひとつまみ
- ・ごま油 ……小さじ1/2



作り方 (調理時間 約10分)

- ①小鍋に豆乳を入れ中火で加熱する。
長いもはすりおろしておく。
- ②沸々と泡が出てきたら、ご飯と和風顆粒だしを入れる。
さっと温めたら火を止め、すりおろした長いもを加えて
ひと混ぜする。
- ③器に②を盛り付けたら白ごまをふり、ごま油を回しか
けて完成。

疲れた体にやさしい雑炊。お好みで卵を加えれば栄養価がさらにアップ!