

にこにこ団子の豆乳みそ汁

このみそ汁には、2種類の団子を使い、にこにこ楽しく過ごせるようにと願いを込めています。

また、新生活を応援する意味を込めて、新しいという意味の「ニュー」と豆乳の「にゅう」を掛け合わせました。ぜひ、食べてみてください！

<材料>（4人分）

ミートボール	・・・	8個	みそ	・・・	30g程度
白玉もち	・・・	8個	豆乳	・・・	15ml
にんじん	・・・	7g	にぼし	・・・	4～5匹
だいこん	・・・	15g	水	・・・	800g
板こんにゃく	・・・	8g			
ごぼう	・・・	5g			
葉ねぎ	・・・	5g			
油揚げ	・・・	5g			

<作り方>

- ① 分量の水に、頭とはらわたをとったいりこを入れて、30分おいておく。
- ② 鍋に火をかけ、沸騰したら4～5分加熱してだしをとる。
- ③ 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ④ にんじん、だいこん、ごぼうを入れ、柔らかくなったらこんにゃく、油揚げを加える。
- ⑤ ミートボール、白玉もちを入れる。
- ⑥ みそを入れ、再び沸騰したら、すぐに火を止める。
- ⑦ 葉ねぎを入れる。