

# 絶品！豆乳鍋

主食

主菜

副菜

汁物

🕒 調理時間 / 45分

🥬 野菜量 / 180g



エネルギー 595kcal たんぱく質 25.5g 脂質 13.1g  
炭水化物 90.2g 食塩相当量 3.8g

## 材料（1人分）

- 豆乳 80ml
- 牛乳 70ml
- だし汁(水150ml/かつお節3g) 150ml
- 淡色みそ 15g
- しょうゆ 5g
- 白菜 80g
- 絹豆腐 100g
- にんじん 40g
- 長ねぎ 30g
- 小松菜 30g
- 鶏もも肉 80g
- うどん(ゆで) 200g

## 作り方

- ① 白菜・小松菜は、4cm幅、長ネギは斜め薄切りにする。  
にんじんは2mm幅の半月切り、肉は1口大に切る。
- ② 鍋に豆乳・牛乳・だし汁を合わせ調味料を加え火にかける。  
沸騰しないように気を付ける。
- ③ 白菜・絹豆腐・にんじん・長ねぎ・小松菜を入れ加熱する。
- ④ 鶏もも肉・うどんを入れ加熱する。

## 中食に組み合わせたバランス献立

主食

絶品！豆乳鍋  
(野菜レシピ)

副菜

② 長芋のおかかのせ  
(コンビニ購入)

主菜

汁物 —

副菜

① ひじき煮  
(コンビニ購入)

デザート  
ドリンク

りんご  
(コンビニ購入)

メニュー提供：学校法人後藤学園 武蔵野栄養専門学校