



★大豆ごはん

＜材料＞4人分

米 2.5合
大豆(豆まき用) 20g

ちりめん 5g
塩 少々
酒 大さじ1
だし昆布 1枚

＜作り方＞

- ① 分量のお米を洗ってざるにあけておく。
- ② ちりめんは湯通ししておく。
- ③ ①に②と大豆を入れ、塩、酒で味つけてだし昆布をのせ普通のごはんのように炊いたら出来上がり！

★豆乳入り味噌汁

＜材料＞4人分

かぼちゃ 120g
豆腐 80g
人参 40g
玉葱 80g
豆乳 120cc
みそ 24g
いりこ 出し適量

＜作り方＞

- ① かぼちゃ、人参は、いちょう切、玉葱は、薄切りにしていきこのだしで煮ておく。
- ② ①が柔らかくなったら豆腐を入れ、みそで味を整える。
- ③ 仕上げに豆乳を入れたら出来上がり！

★いももち

＜材料＞10人分

じゃがいも 500g
コーン缶 50g
豆乳 大さじ3
片栗粉 100g
バター 50g
砂糖 大さじ4
しょう油 大さじ2
水 大さじ2

＜作り方＞

- ① ジャがいもをレンジで加熱して皮をむきマッシュする。
- ② ①、コーン缶、豆乳、片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 手に水を付けて手のひらでコロコロ丸めて押しつぶし形を整える。
- ④ ホットプレートにバターを敷き、③を焼く。
- ⑤ 砂糖、しょう油、水を合わせてたれを作る。
- ⑥ ④を⑤のたれに絡めて出来上がり！