



145Kcal、塩分1.3g(1人分)、調理時間15分

<材料> 4人分

**A 枝豆の実 150g**  
スープ[湯カップ1+チキンコンソメ1個]  
豆乳 カップ2と1/2  
薄口醤油小さじ1、塩こしょう少々  
なま麩(栗) 1/4本

<作り方>

1. 枝豆の実をフードプロセッサーに入れつぶし、スープを足し、まぜる。(飾用に少し実を残す。)
2. 1.を鍋に入れ、豆乳を加え温め、Bで味を整える。
3. なま麩を加え火を止め、器に盛り、実を散らす。