



311Kcal. 塩分2.8g (1人分)、調理時間25分

<材料>4人分

<作り方>

かぼちゃ 140g
 さつまいも 1/2本
 オクラ 4本
 とうもろこし 1/2本
 ミニトマト 8個
 しめじ 1/3パック
 スープ(湯カップ1+チキンコンソメ1個)
 豆乳 4カップ
 塩こしょう少々
 すりごま 大さじ4
 いちょうのなま麩

1. かぼちゃは1cm厚さで食べやすい大きさに切る。さつまいもはもみじ型でめく。
2. オクラはガクの部分をむいて塩で軽くこすり洗い、色よく茹で、斜めに切る。
3. とうもろこしは包丁で実をそぎ取る。
4. 鍋にスープを煮立て、かぼちゃ、なす、とうもろこしを入れて野菜が軟らかくなるまでふたをして煮る。
5. 豆乳を加え、塩こしょうで味を整える。
6. オクラとミニトマト、いちょうのなま麩を加えさっと煮、すりごまを入れ、火を止める。