

【料理名】

野菜いっぱい元気いっぱい豆乳ヨーグルト鍋

テーマ：和風

材 料	分 量 (4人分)
キャベツ	200 g
しめじ	1/2 株
じゃがいも	3 個
豚バラ肉	200 g
オリーブオイル	適量
チーズ	適量
★スープ	
豆乳ヨーグルト	大さじ2
味噌(白味噌)	小さじ2
白だし	100 ml
水	800 ml

【作り方】

- 1 鍋に白だしと水を入れ温める。
- 2 1の中にしめじ、キャベツ、じゃがいもを入れ、じゃがいもが柔らかくなるまで温める。
- 3 じゃがいもが柔らかくなったら肉を入れ4～5分煮込む。
- 4 豆乳ヨーグルトと味噌を良く混ぜ、鍋に入れる。
- 5 チーズをかけてオリーブオイルを廻しかける。
- 6 完成。

※豆乳ヨーグルトと味噌を混ぜたものを入れる際は、食べる直前に入れてください。(20分以上煮立てると、豆乳ヨーグルトと味噌が分離してしまい、風味が落ちます)

※味噌は白味噌以外でも OK です。

