

今月のおススメレシピ☆

令和7年は 12月22日が冬至です

# かぼちゃとおまめの ムキムキみそ汁



【材料 約6杯分】

- ・かぼちゃ 1/8カット分
- ・蒸し大豆 1袋(100g)
- ・たまねぎ、油揚げ、豆腐、わかめ等
- ・味噌(米味噌がおすすめ) 大さじ2弱
- ・かつお、昆布だし 500ml

【作り方】

- ①かぼちゃは1~2cm角に切り、電子レンジでやわらかくしておく。
- ②蒸し大豆は袋のまま、めんぼうでかるくたたいて、つぶす。(乳児さんが召し上がる場合は、包丁であらく刻むことをおすすめします。)
- ③鍋にだし、かぼちゃ以外の具をいれ火が通ったらかぼちゃと味噌を解き入れ、沸騰したら完成！

## ひとくちメモ

- ・いつものお味噌汁に新しいレパートリーを。日本人が不足しがちなたんぱく質を、汁物で手軽にとりましょう。
- ・かぼちゃは様々な栄養素が多く含まれる万能野菜。冬至にかぼちゃを食べて、ビタミンたっぷり、かせ予防！

