

# 白みそと豆乳の豆腐鍋



材料 (2人前) .....

ロメインレタス 3枚 / ブロッコリー 50g / かぼちゃ 80g / ベーコン 3枚  
金時にんじん 90g / 豆腐 1/2丁 / かいわれ 少々

鍋のだし (白みそだし) .....

A. iriこだし 250cc / 豆乳 (成分無調整) 250cc / 醤油 小さじ2 /  
みりん 小さじ2 / 酒 大さじ1 / 白みそ 大さじ2

B. 卵白 1個分 / 白みそ : 小さじ2

レシピ .....

- ①. ロメインレタスは食べやすい大きさにカットする。ブロッコリー、かぼちゃ、金時にんじんは下茹でもしくはレンジで調理する。(水を少々、ラップをふわっとかけ 600w で約3分前後が目安。野菜によっても異なります)
- ②. 中心に豆腐を入れ、周りにロメインレタスと①の野菜、ベーコンを敷き詰めていく。
- ③. A の合わせただしを入れ、弱火で強く煮だてない様に温める。
- ④. 最後に豆腐にかいわれをトッピングし、Bの泡立てた卵白に白みそを入れ、よく混ぜ食べる直前、鍋に入れる。

【卵白の泡立てワンポイント】冷凍庫で凍らせシャーベット状になるまで解凍 (レンジ: 200W 40秒~60秒) 半解凍の卵白を泡立て器で泡立てる。