



更年期に嬉しい  
レシピ

No.2

## イツフラボンたっぷり 豆乳シチュー

豆腐と豆乳と白味噌という  
大豆満載の一品



### 材料

4人分

- |             |           |             |      |
|-------------|-----------|-------------|------|
| ・ 鶏がらスープのもと | 小さじ2      | ・ じゃがいも     | 2個   |
| ・ 水         | 3カップ      | ・ ブロccoliリー | 100g |
| ・ 鶏肉        | 300g (1枚) | ・ 豆腐        | 1/2丁 |
| ・ 生姜        | 1片        | ・ 濃い豆乳      | 2カップ |
| ・ 蒸し大豆      | 1/2カップ    | 《調味料》・ 白ワイン | 大さじ2 |
| ・ 生椎茸       | 4枚        | ・ 白味噌       | 30g  |
| ・ ニンジン      | 100g      | ・ 塩         | 少々   |
| ・ 玉ねぎ       | 1個        |             |      |

### 作りかた

- 1 分量の水に鶏がらスープの素を入れスープを作り、一口大の鶏肉と、玉ねぎを加えて、中火にかける
- 2 沸騰したらアクを除き、コトコトと10分煮込む。
- 3 じゃがいも、ニンジン是一口大に切る。ブロッコリーも食べやすく切っておく。野菜は順次加える。
- 4 野菜が柔らかくなったら、豆乳を最後に加える。
- 5 豆腐の角切りと調味料を加え溶き入れる。沸騰させすぎないようにして仕上げる。好みの薬味を添えていただく。

