

# 高野豆腐入り 和風ミネストローネ



・野菜のうま味たっぷりのスープです。  
・高野豆腐と根菜で食物繊維もたっぷりです。



安土中学校 1年  
竹村 颯真さん

## ●材料 (4人分)

高野豆腐・・・16g  
トマト・・・中1個180g  
ごぼう・・・1/2本(150g)  
だいこん・・・中1/6本150g  
にんじん・・・中1本(150g)  
なす・・・1個(80g)

A

だし汁・・・600ml  
オリーブオイル・・・適量  
みそ・・・大さじ1  
塩・・・少々

## ★工夫したところ・おすすめポイント★

・高野豆腐を使うことで食物繊維を多く摂れます。  
・1cm角にし、短時間で火が通るようにしました。

食物繊維(1人分) 4.9g

## ●作り方

- ①高野豆腐(水でもどす)、だいこん、にんじん、なす、トマトを1cm角に切る。  
ごぼうは5mmの輪切りにする。(トマト水煮缶を使う時はくずしておく。)
- ②鍋にオリーブオイルをひき、ごぼう、だいこん、にんじん、なすを入れ、中火で5分ほど全体に油がまわるように炒める。
- ③全体に油がまわったら、トマト、高野豆腐を入れ軽く混ぜた後、だし汁を入れて強火でさっと沸騰させた後、20分ほど弱火で煮込む。
- ④③にみそを入れ、ひと煮たちしたら火を止める。