

2025年度 こうら具たくさん味噌汁コンテスト レシピ

# カリフラワーとくるみの豆乳味噌汁

和菓子大好き  
少女さん  
考案レシピ



# カリフラワーとくるみの豆乳味噌汁



## 材料(1人分)

カリフラワー…50g

玉ねぎ…25g

じゃがいも…40g

さつまいも…40g

くるみ…小さじ1

水…100ml

無調整豆乳…50ml

麴味噌…大さじ1

ピザ用チーズor粉チーズ

…小さじ1

## 作り方

- ① カリフラワーを小房に分け、玉ねぎを薄切り、じゃがいもとさつまいもをいちょう切り、くるみは粗く刻む。
- ② 鍋に水を入れ、中火で玉ねぎ、じゃがいも、さつまいもが柔らかくなるまで煮る。
- ③ カリフラワーを加え、さらに煮る。
- ④ 弱火にして豆乳を加え、沸騰させないように温める。
- ⑤ 火を止めて麴味噌を溶き入れる。
- ⑥ 器に盛り、チーズをのせて余熱で溶かす。
- ⑦ 最後に砕いたくるみを散らして完成。

アピールポイント：豆乳と麴味噌でまろやかさとコクが出るようにこだわりました。  
また、チーズとくるみで洋風さを引き出しました。