豆乳みそ汁

材料　3 人分			調味料
鶏ひき肉	80ｇ		A だし汁　400cc
小松菜	２株	ざく切り	
長ネギ	１本	斜め切り	B 味噌　大３
にんじん	３cm	せん切り	しょうが　4-5cm
しょうが	１かけ	すりおろすorチューブ	C 豆乳　200cc
豆乳	200cc		

1　鍋にだし汁と野菜を入れて強火
　　煮立ったら中火
　　鶏ひき肉をスプーンで適当にすくい取って鍋に入れる

2　野菜とひき肉に火が通ったら、味噌を溶き入れる
　　しょうがを加える

3　ひと煮立ちしたら豆乳を入れる

ショウガは国産がよい
ショウガひとかけはチューブだと約4～5cm