

主食

主菜

副菜

汁物

デザート
おやつ

ミルクミソスープ

調理時間

15分

〈1人分栄養価〉

エネルギー：75kcal

たんぱく質：4.5g

脂質：3.4g

食塩相当量：1.0g

【材料】(4人分)

・絹さや	12鞘
・しめじ	1パック(100g)
・にんじん	3cm(40g)
・だし	300ml
・牛乳	300ml
・味噌	大さじ1と1/2

【作り方】

- ①にんじんは短冊切りにし、出汁とともに鍋に入れ、火にかける。
- ②絹さやは筋を取り、しめじは石づきを落とし小房に分ける。
- ③①のにんじんに火が通ったら、牛乳、②、味噌を加える。
- ④沸騰直前まで加熱し、火からおろす。

【ワンポイント】

- ・普段の味噌汁の出汁半量を牛乳にかえるだけ。牛乳のコクが加わり、味噌の量を減らしてもおいしく食べられます。さらにカルシウムも補給できて一石二鳥。
- ・和食にも洋食にも合う1品。牛乳、味噌を入れてからは沸騰させないように鍋の様子を気にしておきましょう。