

牛乳入りみそ汁

吹田市立保健センター



エネルギー(kcal)	食塩(g)
108	1.3

(1人当たり)

材料 (2人分)

- ・大根 40g
- ・たまねぎ 1/4個
- ・にんじん 20g
- ・しめじ 1/4パック
- ・だし汁 1カップ
- ・牛乳 1カップ
- ・みそ 大さじ1
- ・刻みねぎ 適量

つくり方

- ① 大根、にんじんは皮をむき、3cmの短冊切りにする。たまねぎは皮をむき、食べやすい大きさに切る。しめじは、食べやすい大きさに手でほぐす。
- ② 鍋にだし汁と①の材料を入れ、中火にかける。
- ③ 具材がやわらかくなったら、みそをとぎ、仕上げに牛乳をいれ、さっと煮る。
- ④ 軽く煮立ったら、器に盛り、刻みねぎをちらす。