

具たくさん牛乳味噌汁



2 朝ごはんを
食べよう



材料 (2人分)

大根	50g
にんじん	30g
たまねぎ	60g
しめじ	50g
油揚げ	15g
万能ねぎ	適量
だし汁	200cc
牛乳	200cc
みそ	大さじ 1 弱

ポイント

毎日の定番味噌汁をアレンジ！
牛乳を料理に使うとうま味が増し、食塩（みそ）を減らすことができます。色々な料理に試してみてください。

作り方

- 1 大根、にんじんはいちょう切りにする。たまねぎは薄切りにする。しめじは石づきを取ってほぐす。油揚げは短冊切りにして熱湯で油抜きをする。万能ねぎは小口切りにする。
- 2 鍋にだし汁と野菜を入れ、蓋をして中火で具がやわらかくなるまで煮る。
- 3 煮汁でみそを溶いて鍋に入れ、牛乳を加える。
- 4 ひと煮立ちさせたら火を止めて器に盛りつけ、万能ねぎをちらす。

1人分の栄養価

エネルギー138kcal / たんぱく質 6.8g / 脂質 7.0g / 食塩 1.0g