

ミルクみそ汁



材料【4人分】

- さつまいも…… 200g
- 玉ねぎ…… 1/2個
- しめじ…… 小1パック(100g)
- だし汁…… 400ml
- 牛乳…… 200ml
- みそ…… 大さじ2
- しょう油…… 小さじ1

作り方

1. さつまいもはよく洗い、皮ごと1.5センチ角のサイコロ切りにし、水にさらす。
2. 玉ねぎも1.5センチくらいの大きさに切り、しめじは石づきを切り落として小房に分ける。
3. 鍋にさつまいも、玉ねぎ、だし汁を入れて火にかけ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
4. 野菜が柔らかくなったらしめじを加え、ひと煮立ちさせる。
5. 火を止めて、みそを溶き入れたら牛乳を加える。
6. 弱火で沸騰しないように温めて、最後にしょう油で味を調え完成。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
138kcal

たんぱく質
4.6g

脂質
2.9g

食塩相当量
1.5g