

牛乳入り味噌汁



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー: 51kcal
- ・たんぱく質: 3.1g
- ・脂質: 2.6g
- ・炭水化物: 5.1g
- ・食塩相当量: 0.9g

野菜量
62g

材料	分量(4人分)	下準備	作り方
キャベツ	120g	食べやすい大きさ	① みそと牛乳を混ぜ合わせておく。 ② 鍋にごま油を熱し、キャベツ、にんじん、しめじをかさが減るまで炒める。 ③ だしを加えてひと煮立ちさせる。 ④ 油揚げを加えて弱火で2~3分加熱する。 ⑤ 火を止めて①を溶き入れ、器に盛り、小ねぎを散らす。
にんじん	40g	短冊切り	
しめじ	80g	ほぐす	
小ねぎ	8g	小口切り	
ごま油	小さじ1		
油揚げ	10g	油抜きして短冊切り	
だし汁 (昆布・かつお節)	600mL		
みそ	小さじ4		
牛乳	小さじ4		

☆だし汁の取り方

(材料)

- 真昆布 : 20g
- かつお節(荒節) : 10g
- 水 1L : 1L

(作り方)

- ① 鍋に水と昆布をいれて火にかける。
- ② 沸騰直前で昆布を取り出し火を止める。
- ③ かつお節を入れて再沸騰させる。
- ④ 火を止めてかつお節が沈殿するのを待つ。
- ⑤ ザルにペーパータオルを乗せて漉す。

☆ポイント☆

牛乳のコクや旨味で、みそを減らしてもおいしく減塩できます。
ごま油で野菜を炒めることで、風味が良くなります。
お好みで、黒こしょうや七味を加えるのもおすすめ!

