

# たっぷり野菜のミルク味噌スープ



## 材料（2人分）

・白菜	1枚	（80g）
・にんじん	4cm	（40g）
・えのき	1/3束	（30g）
・油揚げ	2/3枚	（20g）
・ねぎ	1/3本	（2g）
・牛乳	120cc	
・だし汁	100cc	
・みそ	小さじ2/3強	（13g）

## 作り方

- ① 白菜は芯と葉の部分に分けて厚さ5mmの細切り、にんじんは厚さ3mmのいちよう切り、えのきは3cm幅に切る。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きをして1cm幅に切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にだしをとり、にんじん、白菜の芯を加えて煮て（約5分）、白菜の葉、えのき、油揚げの順に加えて煮る。（約5分）
- ④ ③に牛乳を加えてひと煮立ちしたらみそを入れて混ぜ、盛り付け後にねぎをちらす。

## ひとつメモ

\*野菜がたっぷり入っていて牛乳と味噌との相性が良く、身体が温まります！

栄養価（1人分）

エネルギー：112kcal

食物繊維：2.2g

食塩相当量：1.0g

