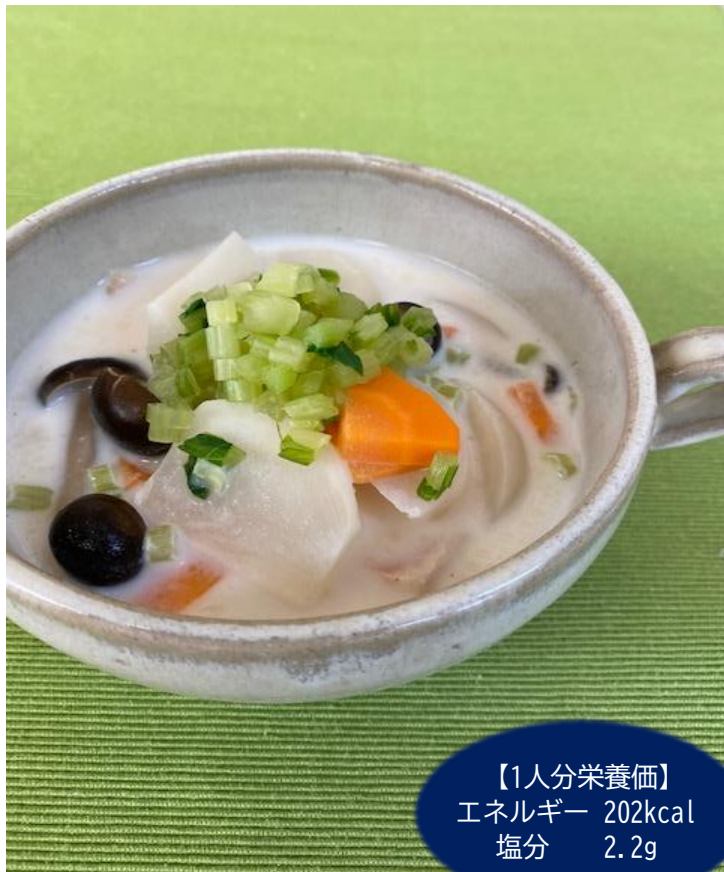




## 冬野菜のミルクスープ

汁物



【1人分栄養価】  
エネルギー 202kcal  
塩分 2.2g

発行：羽生市健康づくり推進課

## 材 料 (4人分)

ベーコン	6枚	A	牛乳	2カップ
かぶ	6個		顆粒和風だし	小さじ1½
にんじん	80g		みそ	小さじ2
しめじ	80g			
水	2カップ			

## 作 り 方

- 1 ベーコンは1cm幅に切る。かぶは葉を切り、皮をむいてくし形に切る。葉は下茹でし、刻む。にんじんは薄いいちょう切り、しめじは石づきをとり、ほぐす。
- 2 鍋にかぶ、ベーコン、にんじん、しめじと水を入れ、ふたをして中火で煮る。Aを加え混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- 3 器に盛り、かぶの葉をのせる。

## Point

和食に牛乳を加える『乳和食』のスープです。塩分を控えることができるだけでなく、牛乳でコクを出すことができ、またカルシウムを摂取することもできます。

スープに野菜を多く入れることで、1皿で豊富な栄養がとれるレシピになっています。