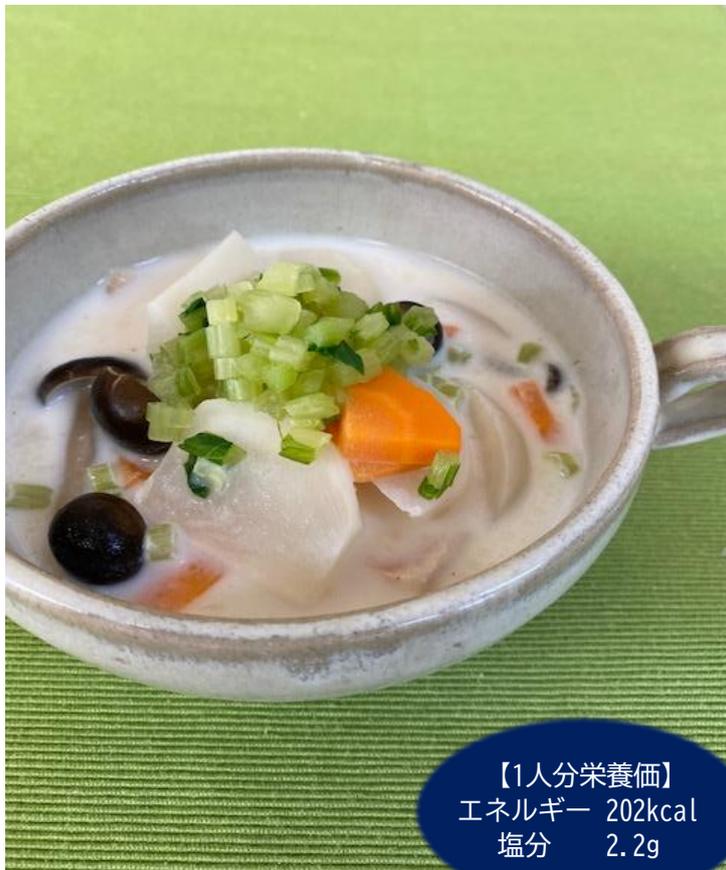




冬野菜のミルクスープ

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よう切り、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。