

やさいたつぷり みそミルクスープ



ちょうりじかん
調理時間

15分

ひとりぶん
1人分あたり

にほんじん しょくじせつしゆきじゆん ねんぼん
(日本人の食事摂取基準2020年版)

エネルギー : 180kcal

たんぱく質^{しつ} : 6.5g

脂質^{しつ} : 6.4g

たんすいかぶつ
炭水化物 : 32.0g

しょくもつせんいそうりよう
食物繊維総量 : 4.0g

しょくえんそうとうりよう
食塩相当量 : 1.25g

つく かた おいしい作り方

ざいりょう ふたりぶん
材料 (2人分)

じゃがいも 200g (2個)

にんじん 60g (1/2本)

たまご 150g (1/2個)

ぶなしめじ 40g (1/2株)

かりゆうわふう 2g (小さじ1/2)

みそ 7g (小さじ1強)

ぎゅうにゅう 150ml (3/4カップ)

みず 150ml (3/4カップ)

サラダ油 6g (小さじ1と1/2)

しお 0.6g (小さじ1/6)

こしょう 0.2g (小さじ1/10)

Point

みんなだいすき
まるやかでやさしい
あじわい



ぐさい ちい き あぶらねつ なべ
1. 具材を小さく切り、油を熱した鍋で
いた かる しお
炒める。軽く塩こしょうをしておく。



2. じゃがいも、にんじんが柔らかくな
やわ
みず かりゆうわふう くわ
ったら、水と顆粒和風だしを加えて
にこ
煮込む。



ぎゅうにゅう くわ
3. アクをとり、みそ、牛乳を加え、
にこ
グツグツするまで煮込む。



うつわ も
4. 器に盛る。