

やさいたっぷり 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 しよ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

しよくもつせんいそうりよう
食物繊維総量 : 4.0g

しよ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)^こ

にんじん 60g(1/2本)^{ぽん}

たま 玉ねぎ 150g(1/2個)^こ

ぶなしめじ 40g(1/2株)^{かぶ}

かりゆうわふう 顆粒和風だし 2g(小さじ1/2)^こ

みそ 味噌 7g(小さじ1強)^{こ きょう}

ぎゅうにゅう 牛乳 150ml(3/4カップ)

みず 水 150ml(3/4カップ)

あぶら サラダ油 6g(小さじ1と1/2)^こ

しお 塩 0.6g(小さじ1/6)^こ

こしょう 0.2g(小さじ1/10)^こ

Point

みんなだいすき
まろやかでやさしい
あじわい



ぐざい ちい き あぶらねっ 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。



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。



やわ
2. じゃがいも、にんじんが柔らかくな
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。



うつわ も
4. 器に盛る。