

コクうま牛乳みそ汁



牛乳で
コクをプラス!

牛乳は最後に…
そうすることで、独特の臭み
が抑えられます

1人分あたり エネルギー 122 kcal 食塩相当量 0.8g

【材料（4人分）】

・かぼちゃ	160g	・水	400ml
・小松菜	80g	・牛乳	200ml
・しめじ	90g（1株）	・みそ	小さじ4
・油揚げ	1枚	・かつお節	適量

【作り方】

- ① かぼちゃ・小松菜は食べやすい大きさに切る。しめじは石づきをとり、小房に分ける。油揚げは熱湯をかけて油ぬきをし、1cm幅程度に切る。
- ② 鍋にかぼちゃと水を入れ、かぼちゃが軟らかくなるまで加熱する。
- ③ ②の鍋に小松菜・しめじ・油揚げを加え、火が通ったら牛乳とみそも加えて沸騰直前で火を止める。
- ④ 器によそい、上からかつお節を振りかけて完成。