

具たくさんミルクみそスープ



牛乳とみその
相性バッチリ◎

こねぎまっき

材料(2人分)

●にんじん	1/3 本	●水	160ml
●たまねぎ	1/4 個	●牛乳	150ml
●ピーマン	1/2 個	●顆粒コンソメ	小さじ 1/3
●ぶなしめじ	1/4 株	●みそ	小さじ 1
		●サラダ油	小さじ 1



1人分 エネルギー：47kcal 食塩相当量：0.8g
野菜の量1人分：75g(きのこ含む)

作り方

- 1) にんじん、たまねぎ、ピーマンを1cm角に切る。
ぶなしめじは、石づきを取って、粗みじん切りにする。
- 2) 鍋でサラダ油を熱し、切った野菜、しめじを
2～3分ほど中火で炒める。
- 3) 鍋に水を加えて、蓋をして5分ほど弱火で煮る。
- 4) 牛乳を加えひと煮立ちしたら、顆粒コンソメ、
みそを入れて、味を付けたら完成。

野菜が苦手なお子さんでも 食べられるポイント

- ✓ 野菜は小さく切って煮るため、食感もあまり
気にならずに食べることができます。
- ✓ 子どもが好きなミルク味にしました！