

汁物

野菜のミルクスープ

～野菜もカルシウムもとれるスープ～



一人分の栄養価 エネルギー 84kcal たんぱく質 4.2g 食塩相当量 1.2g

材料(4人分)

キャベツ	葉1枚(60g)
にんじん	中1/3本(40g)
小松菜	3把
牛乳	340ml
水	400ml
味噌	大さじ2
塩・こしょう	少々

作り方

- 【1】にんじんは角切り、キャベツは色紙切り、小松菜は1.5cm幅に切る。
- 【2】水とにんじんを鍋に入れてふたをして火にかけ、柔らかくなるまでゆでる。
- 【3】キャベツと小松菜を加えて、さらに煮る。
- 【4】牛乳を加えて煮立ったら味噌を加えて調味する。
- 【5】塩・こしょうで味をととのえる。

お子さん用アレンジ

- ・野菜の大きさを小さくする
- ・野菜はやわらかくなるまで煮る
- ・味噌の量は半分～1/3に減らす
- ・水溶き片栗粉でとろみをつけても良い

