



～塩分ひかえめでおいしく～ みそミルクスープ



栄養価（1人分）

エネルギー：79kcal

たんぱく質：4.7g

脂質：4.1g

カルシウム：102mg

塩分相当量：0.9g

材料（2人分）

大根	50g
にんじん	30g
ブロッコリー（冷凍）	30g
ハーフベーコン	2枚
水	150cc
顆粒和風だし	小さじ1/2
◇みそ	小さじ1/2
◇牛乳	150cc

塩分が多くなりがちな和食に牛乳のうま味を使用することで、減塩ができるような調理法を乳和食といいます🥛
スープの具材はキャベツやきのこなどもおすすめ！



作り方

- ① 大根、にんじんは2～3mm程度のいちょう切りにする。
- ② ベーコンは5mm幅に切る。ブロッコリーは解凍し、食べやすい大きさに切る。◇は合わせておく。
- ③ 鍋に水、顆粒和風だしと①を入れて火にかけ、沸騰したらベーコンを入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 合わせておいた◇とブロッコリーを入れてひと煮立ちさせる。

