

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

◇◆大根のミルクスープ◆◇

1人分エネルギー：94kcal

塩分：1.1g

<材料：4人分>

- 大根・・・・・・・・4cm程度
- ウインナー・・・・・・・・2本
- 白菜・・・・・・・・1枚
- しめじ・・・・・・・・1/2パック
- 水・・・・・・・・400cc
- コンソメ・・・・・・・・1個
- みそ・・・・・・・・小さじ2
- 牛乳・・・・・・・・250cc



<作り方>

- ① 大根はひと口大の大きさに切る。
- ② ウインナーは斜めにうすく切る。
- ③ 白菜は食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分けておく。
- ④ 鍋に水と大根、ウインナー、コンソメを入れて火にかける。
沸騰したら白菜、しめじも加える。
- ⑤ 再び沸騰したら弱火にし、みそを加える。
最後に牛乳を加えて、沸騰直前に火をとめる。

