

# おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

## ◇◆野菜たっぷりミルクみそ汁◆◇

1人分エネルギー：96 kcal

塩分：0.9 g

### <材料：4人分>

人参・・・・・・・・60 g  
ごぼう・・・・・・・・60 g  
れんこん・・・・・・・・60 g  
しめじ・・・・・・・・1/2パック  
木綿豆腐・・・・・・・・100 g  
青ねぎ・・・・・・・・1本  
牛乳・・・・・・・・200 cc  
みそ・・・・・・・・小さじ4  
だし汁・・・・・・・・400 cc



### <作り方>

- ① 人参、れんこんはいちょう切り、ごぼうはうすく斜めに切る。  
しめじは石づきを取り、小房に分ける。  
木綿豆腐はさいの目に切る。  
青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁、人参、ごぼう、れんこんを入れて火にかける。  
豆腐、しめじも加えて煮る。
- ③ みそを加える。牛乳も加えて沸騰直前に火をとめる。  
青ねぎをちらす。

