



さつまいもレシピ

野菜たっぷり食べるミルクスープ

材料(4人分)

さつまいも……………小2本
にんじん……………小1本
オクラ……………4本
しめじ……………1房
牛乳……………1カップ(200ml)
みそ……………大さじ1と1/3(24g)
塩・こしょう……………少々
鶏ささみ……………4本
<だし汁>
昆布……………20g
かつお節……………16g
水……………2カップ(400ml)

作り方

- ① かつお節と昆布でだしをとる。
- ② さつまいもは電子レンジで加熱する。
- ③ にんじんと鶏ささみは一口サイズに切る。しめじは食べやすい大きさに分ける。
- ④ さつまいもとオクラも食べやすい大きさに切る。①のだしに③で切ったにんじん、しめじ、鶏ささみを入れて煮る。
- ⑤ にんじんに火が通ったら、みそを溶かしてさつまいもとオクラを入れる。
- ⑥ 最後に牛乳を入れ、塩こしょうをする。

[1人分の栄養量]エネルギー:211kcal, 食塩相当量:1.2g