

みんなで作った味噌を使おう！

○ミルクみそ汁○



苦手な牛乳も克服し
ちゃうかも？！

材料 5人分	さつまいも	120g	だし汁	500ml
	大根	120g	牛乳	200ml
			みそ	大さじ1と1/3 (24g)

- ① さつまいもはよく洗って、1.5cm 角のさいの目に切る。大根は皮をむき、さつまいもと同じ大きさに切る。
- ② 鍋に、だし汁、①を入れて、フタをして火にかける。
- ③ 材料が柔らかくなったら、みそ・牛乳を加えてひと煮立ちさせる。

いつものみそ汁のだしを、一部牛乳に替えるだけの簡単アレンジ♪
クリーミーに美味しくて、カルシウムもとれちゃいます。