

具たくさんミルクスープ



エネルギー 141kcal たんぱく質 8.1g
脂質 5.9g 食塩相当量 1.4g

材料 (2人分)

にんじん 中1/2本 小松菜 4枚
ベーコン 2枚 かぼちゃ 60g

A【水 160ml 顆粒和風だし 小さじ1/3】

牛乳 160ml みそ 小さじ2

作り方

1. 具材を食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にA、にんじん、ベーコン、かぼちゃを入れ、しばらくしたら小松菜の軸を入れ、火にかける。
3. 具材が柔らかくなったら牛乳を入れ、温まったら小松菜の葉を入れる。
4. 火を止め、みそを溶いて入れる。