



野菜を食べよう!

ごろごろ野菜のミルクスープ



材料(2人分)

・豚バラ肉	50g	・牛乳	100ml
・にんじん	20g	・白みそ	大さじ1
・ブロッコリー	40g		
・しめじ	20g		
・ごぼう	10g		
・たまねぎ	40g		
・キャベツ	30g		
・サラダ油	適量		
・だし汁	250ml		

作り方

- ①豚バラ肉は3cm幅に切る。にんじんは5cm長さの短冊切り、たまねぎは縦半分に切ってから2cm幅に切る。ごぼうは斜めに薄切り、しめじは石づきをとって小房に分ける。キャベツは食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- ②鍋に油を入れ豚肉を炒める。肉の色が変わってきたらにんじんとたまねぎを入れてさっと炒める。①の残りの野菜を入れ炒める。
- ③②にだし汁を入れ野菜が柔らかくなるまで煮る。白みそを入れ、さらに牛乳を入れて沸騰させないように火を入れる。

おすすめ ポイント

家にある残り野菜で作れます。牛乳を入れることでやさしい味になり、薄味でもおいしく食べられます。

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	199	kcal
たんぱく質	7.9	g
脂質	13.4	g
炭水化物	11.8	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	70	g