

スナックえんどうと玉ねぎの ミルクみそ汁

材料（2人分）

水	250ml
かつお節	5g
玉ねぎ	1/4個
油揚げ	1/4枚
スナックえんどう	50g
〔みそ〕	大さじ1
〔牛乳〕	大さじ1

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1 = 15ml、小さじ1 = 5ml です。

エネルギー
48kcal

たんぱく質
2.9g

塩分
1.1g

作り方

- ① みそと牛乳は丁寧に混ぜておく。
- ② 玉ねぎは縦にスライスする。油揚げは半分の長さのせん切りにする。えんどうは、すじを取り、半分の長さに切る。
- ③ 鍋に分量の水を沸かし、かつお節を入れて3分ほど煮る。
- ④ ③に玉ねぎ、油揚げを入れて蓋をして煮る。えんどうを入れてさっと煮て火を止める。①を加えて混ぜ、器に盛る。



みそに牛乳を混ぜておくだけで、減塩なのにコクのあるみそ汁に仕上がります。
簡単な減塩への取り組みを始めてみませんか？

