Recipe

ハピベジ
ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

# にんじんとキャベツの牛乳味噌汁

## 材料　【４人分】

| | |
|---|---|
| にんじん | 120g |
| キャベツ | １枚 |
| 白しめじ | 1/2株 |
| だし汁 | ３カップ |
| 味噌 | 大さじ２ |
| 牛乳 | 大さじ２ |
| 万能ねぎ | 適宜 |

＜１人分の栄養価＞
エネルギー 45 kcal

塩分 1.3 g

## 作り方

1） にんじんとキャベツは千切りにする。

2） しめじは石づきを落とし、ほぐしておく。万能ねぎは小口切りにする。

3） 鍋にだし汁を入れ、にんじんを加えて煮る。

4） 沸騰してきたらキャベツ・しめじも加え、すべての野菜が柔らかくなるまで煮る。

5） 味噌を牛乳で溶いて加え、火を止める。

6） お好みで万能ねぎをのせる。

対象： 子どもから
ご年配の方まで

## Cooking Point

- にんじんとキャベツはじっくりと煮ることで、甘みが引き出されます。
- 味噌を入れてから長く煮てしまうと香りが飛んでしまうので、注意しましょう。
- だし汁は濃いめにとることがポイントです。
- 牛乳の量は、お好みで増減してください。