

残り野菜レシピ〈残り野菜でもう1品〉

野菜の味噌ミルクスープ

栄養価(1人あたり)

エネルギー/136kcal 野菜量/70g 食塩相当量/1.0g

●材料(4人分)

じゃがいも 1個 人参 1/2本
玉ねぎ 1/2個
ブロッコリーの茎 40g
しめじ 30g
ベーコン 1枚(ウィンナー、その他の肉でもOK)
オリーブオイル 小さじ1
水 250ml
顆粒だし(和風だし・中華だし) 各小さじ1/2
A(味噌…大さじ1、牛乳…250ml)
塩・こしょう、黒こしょう 少々

●つくり方

- ①じゃがいもは一口大の大きさ、人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切りする。ベーコンは1cmの大きさに切る。
- ②鍋にオリーブオイルをひいて、ベーコン、野菜類、しめじを炒め、塩・こしょうをふる(じゃがいも、玉ねぎ、人参はあらかじめ電子レンジでやわらかくしておくとき短できる)。
- ③しんなりしてきたら、水を加え、ぐつぐつ煮る。
- ④アクをとり、Aと顆粒だしを加え、沸騰したら、黒こしょうを散らす。



ムダなく
おいしく



健康サポートPOINT



- おうちにある余った食材を活用して1品。
レシピ以外の野菜でもOK!
- 捨ててしまいがちなブロッコリーの茎も活用できる。