

# 根菜のミルクみそ汁



## 【1人分の栄養価】

エネルギー	86kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	3.4g
食塩相当量	1.2g

## 材料(2人分)

- ・じゃがいも 小1個 (60g)
- ・大根 5mm幅位 (20g)
- ・人参 中1/7本 (20g)
- ・みそ 大さじ1弱
- ・だし汁 150ml
- ・牛乳 150ml

## 作り方

- ①じゃがいもは1cm厚さのいちょう切り、大根と人参は5mm厚さのいちょう切りにする。
- ②鍋に①とだし汁を入れて火にかける。具材が軟らかくなるまで煮る。
- ③みそを溶き、牛乳を加えて、温かくなったら火を止める。



## 減塩ポイント

みそと牛乳でシチューのような美味しさに！  
乳製品とみそは相性がいいよ。