

8 みそとミルクのスープ(調理時間10分)

材 料	分量(4人分)	作り方
煮干し 出しこんぶ 水 牛乳 かぼちゃ たまねぎ とうふ みそ	5尾 2枚(500円玉ほどの大きさ) コップ3杯(600ml) コップ1杯(200ml) 1/8コ 1/4コ 1/4丁 大さじ2杯(20g)	前日に、煮干しの頭と腹を取り、出しこんぶ、水と一緒に鍋に入れ、出し汁を作っておく。(夏は冷蔵庫に保管) 朝に、かぼちゃ、たまねぎ、とうふを切る。 鍋に火をつけ、沸騰させ、煮干しとこんぶを取り除き、を鍋に入れる。 具がやわらかく煮えたら火を止め、みそを鍋に溶かし、牛乳を入れる。 再び火にかけ、煮立つ前に火を止め、できあがり。
クッキングポイント		栄養バランスの観点から
<p>前日から煮干しとこんぶを水につけておくことで、時間をかけずに天然のおだしがとれます。牛乳が入りますが、牛乳のかおりはあまりせず、マイルドなみそ汁に仕上がります。牛乳嫌いな方もぜひ試してみてください。</p>		<p>野菜たっぷりのおみそ汁なので、4の「ごはんでおやき」とあわせて、簡単な朝食にはいかがでしょうか。赤、緑、黄がそろいます。</p>

各材料の前の記号は3つの食品群を示しています。

- : 赤のグループ(おもにからだをつくるもとになる食品)
- : 緑のグループ(おもにからだの調子を整えるもとになる食品)
- : 黄のグループ(おもにエネルギーのもとになる食品)