朝ごはん食べよ

朝ごはんを食べようオススメレシピ

「ミルクスープ(味噌味)」

レシピ提供：　鶴見区食育推進ネットワーク
医療法人新協和病院管理栄養士考案

(1人分エネルギー:286kcal)

【材料(2人分)】
- 鶏もも肉　100g
- 酒　少々
- オリーブ油　小さじ1強(5g)
- 白菜　1枚(100g)
- 人参　2cm(20g)
- ごぼう　1/5本(30g)
- 生しいたけ　1個(10g)
- 水菜　10g
- 豆腐　100g
- 白みそ　大さじ1
- みりん　小さじ1
- 牛乳　300ml
- 鶏ガラスープの素　小さじ1
- 水　150ml
- 塩　少々

Point
- 冷たい牛乳が苦手な人にも食べやすい、ごはんにもパンにも合う優しい味のスープです。
- 自宅にある野菜で代用できます。

【作り方】
①鶏肉は一口大に切り酒を振り揉む。
②フライパンにオリーブ油を入れ、①の表面に焼き目をつける。
③白菜、人参、生しいたけ、水菜、豆腐は食べやすい大きさに切る。ごぼうはささがきにして水にさらす。
④鍋に鶏ガラスープの素、水、牛乳を入れ、みりん、塩、白みそを入れ溶かす。
⑤④に野菜と鶏肉をいれ、野菜が柔らかくなったら最後に豆腐を入れて煮込む。

撮影協力医療法人新協和病院　岡村管理栄養士(写真中央)
鶴見区食生活改善推進員協議会　緑校区
横田さん(左)、今村さん(右)

R4-1