

# コロナに負けるなレシピ集【牛乳・乳製品料理⑨】

## 洋風味噌汁（2人分）

<p>■材料</p> <p>さつまいも 60g 1/3 本 新玉ねぎ 60g 1/3 個 人参 20g 長さ 2 cm 生椎茸 2 枚 油揚げ 6g 1/5 枚 青ねぎ（小口切り） 6g 1 本 だし汁（かつおだし） 250ml・1/4 カップ 味噌 大さじ 1 牛乳 100ml 1/2 カップ</p>	<p>《作り方》</p> <p>① さつまいもは大きめのいちよう切りにする。 新玉ねぎはくし形切りにし、半分の長さに切る。 人参は薄いいちよう切りにする。 生椎茸は石づきをとりいちよう切りにする。</p> <p>② 鍋にだし汁を入れ、①の材料と油揚げを入れて煮る。火が通ったら、味噌、牛乳を入れ、ひと煮立ちしたら火からおろす。</p> <p>③ 汁椀に盛り、ねぎを散らす。</p>
<p><b>減塩のコツ</b> 野菜から出るうま味と牛乳のコクとまろやかさで、味噌を控えてもおいしく減塩に</p>	

（出典元：広島県「いつもの晩ごはんでも無理なく減塩できる知恵満載レシピ」監修：公益社団法人広島県栄養士会）

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/soshiki/63/genen.html>

