

減塩みそ汁



材料 (1人分)

みそ 大さじ 1/2 弱 牛乳 小さじ 2

だし汁 130ml

A ねぎ 5g 小揚げ 10g 舞茸・しめじ・えのきたけ・なめこ 各 15g

作り方

1. みそと牛乳をしっかり混ぜ合わせておく。
2. 鍋にだし汁を入れて沸かし、沸いたら、
A を加えてひと煮たちする。
3. 2に1を加えて火をとめる。

ミルクそうめん



材料 (1人分)

そうめん 1把 小葱 10g

(ミルクたれ) 牛乳 200ml 麵つゆ(3倍濃縮) 大さじ 1/2

白すりごま 大さじ 1/2 みそ 小さじ 1

作り方

1. 小葱は小口切りにする。
2. 沸騰した湯にそうめんを入れ、パッケージの
表記通りにゆでたら流水で洗い、水気を切る。
3. ミルクたれを合わせておく。
4. 器に2を盛り付け、3のミルクたれをかけ、
小葱をのせて完成。

野菜サラダ



材料 (1人分)

ミニトマト 4個 きゅうり 5枚 ブロccoli 3房

A 市販のドレッシング 小さじ 1 牛乳 小さじ 1

作り方

1. ミニトマトはそのまま(大きい時は 1/2)、
きゅうりは斜め切り、ブロッコリーは小房
にして茹でる。
2. 器に1の野菜を盛り付ける。
3. A を合わせたドレッシングをかける。