



牛乳とバターを
使うことでコクが出ます！
白菜やブロッコリー、きのこを
入れても美味しくできます。
野菜をたっぷり使った
満足感の得られる
レシピです！

蒸し豆とキャベツの みそミルクスープ



【材料(2人分)】

蒸し豆 70g
(ミックスビーンズなど)



キャベツ 1~2枚(70g)
玉ねぎ 1/3個(70g)
だし汁 200ml
牛乳 130ml
バター 大さじ1(12g)
みそ 大さじ1(18g)

【作り方】

- ①キャベツは1.5cm幅くらいの細切りにする。
玉ねぎは1cm角に切る。
- ②鍋にバターを熱し(弱めの中火)溶けたら野菜を
炒める。全体がややしんなりしたら、蒸し豆・だ
し汁を加え、煮立ってきたら弱火で蓋をし、5~
6分煮る。
- ③牛乳を入れ中火にし、再び煮立ってきたらみそ
を溶き入れて火を止める。

栄養価(1人分)

エネルギー 169kcal	たんぱく質 7.3g	脂質 8.8g
炭水化物 12.7g	食塩相当量 1.4g	カルシウム 126mg



こんにちは。食育推進員です！

私たちは、千葉市長から委嘱を受け、
公民館や保健福祉センターなど
地域で「食」に関するボランティア活動を行っています。

