

相性汁



相性汁の名前の由来は「牛乳とみそは意外に相性がよかった」というところからきているようです。

牛乳を入れる事で、味わいがクリーミーになりコクもでるので、みそが少なくてもおいしく感じられます!! 以外に思われる組み合わせですが栄養価もUPするのでおすすめです!!

<材料> 2人分

- ・さつまいも・・・1/2本
- ・たまねぎ・・・1/5個
- ・にんじん・・・2cm輪切り
- ・しめじ・・・40g
- ・ベーコン・・・1枚
- ・だし汁・・・300ml
- ・ねぎ・・・1本
- ・みそ・・・大さじ1半
- ・牛乳・・・80ml

<作り方>

- ①さつまいもは乱切りにして水にさらしてアクを抜いておく。玉ねぎはくし型切り、人参はいちょう切り、しめじは食べやすい大きさにさいておく。
- ②ベーコンはせん切りにする。
- ③鍋でベーコンを軽く炒め、玉ねぎ、にんじん、しめじを加えてサッと炒めたら、だし汁を入れる。
- ④沸騰してきたら、さつまいもを加えて材料がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤食材に火が通ったら、一度火を消して、みそを溶かす。牛乳と小口切りにしたねぎを加えてもうひと煮立ちしたら出来上がり!

牛乳はビタミンA、ビタミンB2、たんぱく質、脂質などが豊富で、中でもカルシウム摂取に効果的!!



栄養価成分(1人分)

エネルギー	192kcal
脂質	6.4g
たんぱく質	6.3g
カルシウム	90mg

鉄	1mg
ビタミンB1	0.21mg
ビタミンB2	0.15mg
ビタミンC	26mg