



おいしく・健康的に 食べよう

Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



さつまいもの牛乳味噌汁



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
150kcal	2.1g	約20分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

さつまいも…………… 80g
牛乳 …………… 200ml
味噌 …………… 小さじ2
玉ねぎ…………… 1/4個
A 水 …………… 200ml
顆粒和風だし…………… 小さじ2

■作り方

- ①さつまいもはよく洗い3mm幅のいちょう切りにし、5分程度水につけ、水気を切り、玉ねぎは薄切りにする
- ②Aを鍋に入れ沸騰させ、①を加える
- ③火が通ったら、味噌を入れ牛乳を加え、ひと煮立ちさせる



スマイル
memo

牛乳のコクとうま味で薄味をカバーするミルクマジック！
※火を加えずぎると分離するので注意しましょう！

cooking memo