



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.



当社自慢の品「生乳100%ヨーグルト」を使った ヨーグルトみそ汁



一人あたりのエネルギー 61kcal	食塩相当量 1.5g	調理時間 約15分
------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

- 当社自慢の品 生乳100%ヨーグルト 60g
大根 40g
人参 40g
ごぼう 40g
白ねぎ 40g
油あげ 1/2枚
だし汁 900ml
味噌 40g

■作り方

- ①大根、人参はいちょう切り、ごぼうと白ねぎは斜めうす切りに、油あげは短冊切りにする
- ②鍋にだし汁と①を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る
- ③鍋の火を止め、味噌、ヨーグルトを溶きながら混ぜ合わせる

cooking memo