



ミルク豚汁



レシピ考案者 戸田知里



エネルギー	115 kcal
タンパク質	8.2g
カルシウム	89 mg
食塩相当量	1.2g



<工夫点・料理のポイント> 普通の豚汁に牛乳を加えることで手軽にカルシウム補給ができる。和食にも牛乳を取り入れられるというところ。



材料 2人分量 (g)

作り方



調理時間

20分

かつおだし	200g
人参	20g
大根	30g
豚もも肉	40g
絹ごし豆腐	40g
白みそ 大さじ1弱(16g)	
牛乳	100cc
葉ねぎ	6g

- ① かつおだしをとる。
- ② 人参、大根はいちよう切りにし、豚肉は一口大、豆腐はさいの目切りにする。
- ③ だしに人参と大根を加える。
- ④ 沸騰したら豚肉をほぐしながら加え、豆腐をいれる。
- ⑤ みそを加え、味を調える。
- ⑥ 火を弱め、牛乳を加える。
- ⑦ 器によそり、葉ねぎを盛り付ける。