



白菜と油揚げのミルクみそ汁

産直来夢くん「食育ソムリエ」
平山 恵美子 さん

ワンポイント

白菜は外の葉がしっかりと巻いていて、芯の切り口が白くてみずみずしいものを選びましょう。また、カットされている場合は断面の芯のあたりが盛り上がっていないものが新鮮です。

材料(2人分)

- 白菜…………… 200g (2枚)
- 油揚げ…………… 2枚
- 水…………… 200cc
- 和風だしの素…………… 小さじ2
- 牛乳…………… 1カップ
- みそ…………… 大さじ2
- 粗びきこしょう…………… 適量

作り方

- ①白菜は食べやすい大きさに切ります。油揚げは半分に切ってから1センチ幅に切ります。
- ②鍋に水を入れ火にかけて煮立ったら、白菜を加えて煮ます。
- ③牛乳を加えてひと煮立ちさせ、火を弱めて油揚げ・みそを溶き入れ、だしを入れます。
- ④器に盛ってこしょうをふって、できあがりです。

※牛乳とみその相性がぴったりで美味しいです♪