

洋風味噌汁



エネルギー	87kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	3.4g
塩分	1.4g

毎日、朝の味噌汁は、スキムミルクを入れています。

「洋風味噌汁」は牛乳を加えることで味にコクもあり、塩分控えめです。

ケアポート楽寿園 管理栄養士

〈材料〉 1人分量

A	かぼちゃ	30g
	玉ねぎ	10g
	ベーコン	5g
ねぎ	1g	
B	いりこ	2.5g
	水	140g
合わせ味噌	11g	
牛乳	10g	

〈作り方〉

- ①かぼちゃは角切り、玉ねぎは半分スライス、ベーコンは2cmの細切り、ねぎは小口に切る。
- ②Bでだし汁を取る。
- ③鍋にだし汁とAの具材を入れて煮る。
- ④③が煮えたら、味噌と牛乳で味を調え、最後にねぎを入れる。