



ほっこり♪ミルクほうとう風

材料 (作りやすい分量)

にんじん	50g
だいこん	50g
かぼちゃ	100g
はくさい	100g
絹ごし豆腐	150g
うどん(ゆで)	3玉
だし汁	300ml
牛乳	200ml
みそ	大さじ1

栄養価	こども1人分(1/6量)
エネルギー	157 kcal
食塩相当量	0.8 g



作り方

- ① にんじん、だいこん、かぼちゃは8mm厚さのいちよう切りにする。
はくさいは芯と葉に分け、1cm角に切る。豆腐はさいの目に切る。
- ② ①のはくさいの葉と豆腐以外を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで5分加熱する。
- ③ 鍋にだし汁を沸かし、はくさいの葉とうどんを入れてほぐし、②、豆腐を加えて具材がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 弱火にしてみそを溶き、仕上げに牛乳を入れて温める。

☆ だし汁は「簡単・おいしい♪混合だしのとり方」を参照。

より手軽に作るならば、茶こしにかつお節1パックを入れて、上から熱湯300mlを注いで冷ましたものでもOKです。

<大人へのアレンジ> … お好みで粉チーズをふり、みそを足す。

