

『かいたベジ食べるスープ』応募用紙

×コーナー名

冬におすすめ！具たくさんみそスープ

※コーナータイトルをくりかえし

写 真



材 料

分量 (2人分)

作 り 方

※※※

キャバツ
にんじん
小松菜
春雨(乾燥)
牛乳
みそ(甘口)
うす口しょうゆ
サラダ油
和風顆粒だし
水
白ねぎ

小1枚(25g)
小1/5本(20g)
1株(20g)
20g
180ml
大さじ1
大さじ1
小さじ2
小さじ1
350ml
適宜

1. キャバツはやや太めのせん切り、にんじんはせん切り、小松菜は4cm長さに切る。春雨は水(分量外)で戻し、半分に切る。
2. 鍋にサラダ油を入れて熱し、にんじん・キャバツの順に炒める。
3. 2に水と和風顆粒だし・春雨・小松菜・白ねぎを入れ、具材に火が通るまで煮る。
4. 3に牛乳を入れたらみそを溶き入れ、うす口しょうゆで味を調える。

お豆の
ポイント

牛乳とみその両方を入れて、味をよりまろやかにしたところ。

氏 名

みむら
三村

とちか
友香

年 齢

13

隊 業

(海田西)

所属 所 / 所属 日
小学校 / 2022 / 10月

住 所

電話番号