

貝だくさん牛乳みそ汁

～牛乳のコクが加わり、

味噌は控えめで十分おいしい～



1人分 76kcal
塩分 0.6g

材 料 (2人分)

アスパラガス	3本
玉ねぎ	1/4個
スイートコーン	30g
だし汁	180cc
味噌	小さじ2
牛乳	100cc

作り方

1. アスパラガスは3センチ長さの斜め切りにする。
玉ねぎは、縦半分にし、5ミリ幅に切る。
2. 鍋にだし汁と玉ねぎを入れ火にかける。
玉ねぎがすき通ってきたらアスパラガスとコーンを入れ、1～2分間煮る。
3. ②に味噌を溶かし入れ、牛乳を加え、ひと煮立ちしたら火を止め器に盛り付ける。