

塩麴入りミルクスープ

～寒い日は塩麴のコクとうま味であったかミルクスープ～



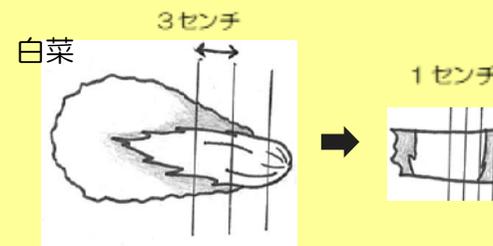
1人分 87kcal
塩分 1.0g

材 料 (2人分)

里いも	1個50g
しめじ	50g
白菜	80g
バター	大きじ1/2
だし汁	200ml
塩麴	小さじ2
牛乳	100ml
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ① 里いもはよく洗い皮をむき、1センチ厚さのいちよう切り。しめじは石づきを切り落とし小房に分ける。白菜は3センチ長さの短冊切りにし、白い部分と葉の部分に分けておく。



- ② 鍋にバターを溶かし、里いも、しめじ、白菜の白い部分を炒める。
- ③ 白菜がしんなりしてきたら、だし汁と塩麴を加え中火で里いもがやわらかくなるまで煮る。
- ④ 白菜の葉の部分と牛乳を加え、ひと煮立ちさせ、塩、こしょうで調味する。