

# ミルクたっぷり♪



## 納豆とろとろミルクスープ



〈2人分の材料〉

牛乳 200cc  
混合だし 200cc  
赤みそ 大2  
納豆 1パック

木綿豆腐 100g  
長いも 60g  
青ネギ 適量



1. 鍋にだしと牛乳を入れ、温める。
2. 赤みそを溶かし入れ、豆腐を手でちぎり入れる。
3. 沸騰直前に納豆を入れ、弱火で温める。
4. 器に盛り、すりおろした長いもを浮かべる。
5. 小口に切ったネギを飾る。

〈2人分の材料〉

鶏むね肉 120g  
白菜 180g  
玉ねぎ 70g  
水菜 80g  
人参 50g

木綿豆腐 150g  
生椎茸 2枚  
固形コンソメ 3個  
牛乳 1000cc

1. 材料はすべて食べやすい大きさに切る。
  2. 鍋に材料を並べ、牛乳を注ぐ。
  3. 材料に火が通るまで加熱する。途中、固形コンソメが溶けるように軽く混ぜる。
- ※牛乳が沸騰しないように気をつける!!

## 和洋折衷ミルク鍋



〈2人分の材料〉

牛乳 400cc  
さつまいも 中1/2本  
りんご 1/2個  
レーズン 20g  
砂糖 小2



1. さつまいもは輪切りにして水にさらしておく。
2. 鍋にさつまいもを入れ、かぶるくらいの水を注ぎ、柔らかくなるまで加熱する。
3. 水を捨て、7mm厚さに切ったりんご、レーズン、牛乳、砂糖を加え、柔らかくなるまで弱火～中火で煮る。

## 栄養満点☆スイートミルク

