

肌荒れ

白いスープは美白の友!?  
絹さやとかぶの味噌ミルクスープ



材料 ④ (2人分)

雪国まいたけ・・・1/2パック

雪国しめじ・・・1/2パック

かぶ・・・1個

絹さや・・・10g

豚肉(薄切り)・・・80g

豆乳・・・300cc

味噌・・・大2

和風だし・・・大1

水・・・100cc

🍽️ 1人分/約229kcal

🕒 調理時間/約5分

作り方 ④

- 1 雪国きのこは食べやすい大きさにさく。
- 2 かぶは皮をむきくし切りにして、茎も細かく刻む。  
豚肉は一口大に切り、絹さやはスジを取る。
- 3 鍋に豆乳、和風だし、水を入れ、火にかけて味噌を溶く。
- 4 (3)に(1)、(2)を加え、かぶが柔らかくなるまで中火で煮たらできあがり。

【Plus\_ひと工夫】

うどんを入れた味噌ミルクうどんも絶品