

野菜たっぷりごちそう ミルクみそスープ



伝統的な調味料である「みそ」に「牛乳」を組み合わせることで、おいしく塩分を減らすことができます。今回は野菜とたんぱく質たっぷりの、まろやかなスープのご紹介です。

… 材料 2人分 …

- | | | | |
|-------------|------|-------------|-------|
| ・人参（いちょう切り） | 30 g | ・ミニトマト（縦半分） | 4個 |
| ・オクラ（小口切り） | 1本 | ・蒸し大豆 | 30 g |
| ・キャベツ（角切り） | 40 g | ・とり胸肉 | 40 g |
| ・キクラゲ（干切り） | 3 g | ・みそ | 20 g |
| ・マイタケ（一口大） | 30 g | ・牛乳 | 200ml |
| ・ズッキーニ（輪切り） | 30 g | ・だし汁 | 100ml |

… 作り方 …

- 1 とり胸肉は食べやすい大きさに切る。キクラゲは水で戻して千切りに。野菜はそれぞれ切っておく。
- 2 鍋でとり胸肉、人参、キャベツ、マイタケを炒め、だしを入れて強火にかける。
- 3 煮立ったら、残りの野菜（トマト以外）と蒸し大豆を入れ、中火で7～8分蓋をして加熱する。
- 4 材料が柔らかくなったらトマト、牛乳、みそを加え、煮立つ直前に火を止めたら完成。

野菜に多い「カリウム」は塩分を体の外に出す効果があり、減塩に効果的です。また野菜には脳の老化予防や、血管を若々しく保つ効果もあります。夏は美味しい野菜がたくさんあるので、積極的に摂りたいですね。

食物繊維の多いきのこ、発酵食品であるみそは相性が良く、腸の調子を整えたり骨を強くしてくれたりします。