

# 彩り野菜のミルク味噌スープ

<材料> 約4人分(大人)

水	400ml	オリーブ油	8g(小さじ2)
煮干し	15g	西京味噌	35g
鶏もも肉	120g	牛乳	100ml
玉葱	60g	小葱	6g
にんじん	40g		
パプリカ	赤・黄20gずつ		
グリーンアスパラ	2本		
トマト	80g		



## <作り方>

- ① 煮干しは頭とはらわたを除き、細かくさいて鍋に水を入れて30分漬けておく。  
中火にかけ沸騰したら弱火で5分煮て濾す。
- ② 鶏肉とトマトは1cm角に切る。玉ねぎはくしがたに、にんじんはいちように切る。  
パプリカは小さめの短冊切り、アスパラは斜め薄切り、小葱は小口切りにする。
- ③ 鍋にオリーブ油を熱し鶏肉を炒める。玉葱、にんじんを加え炒める。  
煮干しだしを入れて中火で沸騰させる。アクをとり弱火で5分煮る。  
その他の野菜を入れて3分煮る。
- ④ 味噌を溶きいれ牛乳を加えてひと煮たちさせて小葱の小口切りを入れて火を止める。

★カラフルな野菜でβカロテンがとれます。

