

かぼちゃのみそスープ



<材料>

かぼちゃ100g しめじ100g 鶏もも肉100g
だし汁400cc 牛乳100cc 上高地みそ30~40g

【作り方】

- ① かぼちゃはワタと種を取り除き2センチ角切りにする。
- ② しめじは根元を切り落として小房に分ける。
- ③ 鶏もも肉は2センチ角切りにする。
- ④ なべに、サラダ油大さじ1と鶏肉を入れて中火で炒める。
- ⑤ 肉の色が変わったら、かぼちゃ、しめじを加えてサッと炒め、だし汁を加えて煮る。
- ⑥ 野菜に火が通ったら牛乳を入れて温める。
- ⑦ みそを溶き入れて味を調える。

