

「にこにこ通信」より  
■レシピ提供■  
手造り味噌のとべや  
戸邊 郁恵 様



味噌と牛乳って  
意外に合ってますよ

●作り方●

- 1 玉ねぎはくし型・にんじんは短冊切りにする。  
シメジは食べやすい大きさに切る
- 2 ブロccoliは、小房に分けて茹でておく
- 3 鶏肉は食べやすい大きさに切り、炒める
- 4 鍋に水とコンソメの素を入れて沸騰させ  
1の材料を入れ、弱火で火が通るまで煮る
- 5 その間に別鍋でスパゲッティを茹でる
- 6 4に火が通ったら牛乳を入れて軽く  
あたため、味噌を加えてよくとかす
- 7 6に茹で上がったスパゲティを入れ、  
塩・コショウで味をととのえて出来上がり



vol.011

～味噌ミルクスープパスタ～

【材料(4人分)】

スパゲティ	400g
鶏もも肉	200g
ブロッコリー	1株
玉ねぎ	1個
にんじん	1本
しめじ	1株
牛乳	500ml
みそ	60g
コンソメ	2ヶ
水	1カップ
塩・コショウ	適量