



カルシウムたっぷり！



簡単朝ごはんレシピ

かぶのミルクスープ



具たくさんので、野菜もたっぷりとれます。

【材料 1人分】

・かぶ	30g
・かぶ(葉)	10g
・たまねぎ	50g
・にんじん	10g
・むきえび	10g
・あさり(むき身)	10g
・酒	小さじ1/2
・油	小さじ1/2
・固形コンソメ	1/2個
・塩 しょう	少量
・牛乳	100cc
・水	100cc

【作り方】

- ① かぶ、たまねぎは一口大、かぶの葉は2~3cm幅、にんじんは厚めのいちよう切りにする。むきえびとあさはりを酒を振っておく。
- ② 鍋に油を熱し、たまねぎ、にんじん、むきえび、あさりの順に炒め、野菜がしんなりしたら水を加え煮る。沸騰したらあくを取り、かぶも入れてさらに煮る。
- ③ 牛乳を加えて、かぶの葉と調味料を入れて味を整える。

【ワンポイントアドバイス】

暑い夏向けのさらっとしたスープです。寒い冬はホワイトルウを少量加えると、とろみが出ます。



一人当たりの栄養価

エネルギー：133kcal

カルシウム：172mg

(出典者：甲府食育推進研究会)