

# ほっこり ミルクスープ



## 材料(1人分)

- 牛乳……………150ml
- ★ミックス  
ベジタブル……………大さじ1
- ★ハム……………1枚
- ★スライスチーズ…1枚
- ★顆粒コンソメ……………小さじ3分の1
- ★おろしにんにく…少々
- こしょう……………1ふり



10分

## 1人分の栄養価

エネルギー：195kcal	糖 質：9.9g
たんぱく質：12.7g	食塩相当量：1.7g
脂 質：12.8g	カルシウム：269mg

## 作り方

- ① ハムとチーズは手で一口大にちぎる。
- ② カップに牛乳、★の材料を入れ、600Wのレンジで1分半加熱する。
- ③ 一度取り出し、よく混ぜてから再度600Wで1分半加熱する。
- ④ こしょうで味を整える。

## ポイント

- ・火も包丁も使わないお手軽レシピです。
- ・カルシウムをたっぷりとることができます。
- ・パンと一緒に食べると栄養のバランスや食べごたえがUP!
- ・レンジの加熱時間は様子を見て調節してください。

