

ほっこりミルクスープ



川口市
マスコット
「きゅぼらん」

材料(1人分)

牛乳……………150cc
★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1/3
★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：179kcal
たんぱく質：10.1g
食塩相当量：1.5g
カルシウム：265mg

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。