

# ほっこりミルクスープ



## 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振り



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：265g

## 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。