

トマッピーの食育レシピ



テーマ：__旬の食材（冬）__

対象：__成人__

【貝だくさんミルクスープ】



材料（大人2人分）

ベーコン：2枚（20g）
白菜：1/3枚（30g）
にんじん：1/4本（50g）
玉ねぎ：1/5個（40g）
じゃがいも：1/4個（40g）
牛乳：350cc
コンソメ顆粒：小さじ1

【作り方】

- ①ベーコンは短冊切り、白菜は1cm幅程度の千切りに、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもはさいの目切りにする。
- ②鍋に牛乳を入れ、①の白菜以外を入れて煮る。最後に白菜を加え、コンソメで味付けする。



[1人前：エネルギー178kcal、たんぱく質8.1g、脂質10.7g、炭水化物16.9g、食塩相当量1.0g]

牛乳が苦手な場合は、豆乳でも代用できます。牛乳でなく水で煮て、コンソメスープにしてもおいしいですよ！
貝だくさんのあたたかいスープを飲んで、心も体もあたたまりましょう。



この成分値は文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版」に基づいて算出しています。