

「おいしい たのしい 元気やない」かみんぐ 30 応援レシピ

【かみかみミルクスープ】



Memo

しめじ、えのき、コーンが入った具だくさんのかみかみスープです。ほうれん草と牛乳で、鉄分・カルシウム補給もできます。また、きのこに多く含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を助けます。

材料(4人分)

しめじ……………50g(1/2 袋)
えのき……………50g(1/2 袋)
コーン缶……………190g(1 缶)
冷凍ほうれん草………60g
バター……………10g(1 かけ)
鶏ガラスープの素…小さじ 2
水……………250ml
牛乳……………250ml
塩・こしょう……………少々

A

作り方

〔下準備〕

しめじ⇒石づきを切り落として小さく裂く。
えのき⇒石づきを切り落として半分に切り、食べやすい大きさに裂く。

- ① 鍋にバターを入れ、きのこ、水を切ったコーン缶、冷凍ほうれん草を炒める。
- ② 軽く火が通ったら、(A)を入れて弱～中火で5～10分煮る。塩こしょうで味を整えたら出来上がり。



※キノコは冷凍保存でうま味もアップします。小さく裂いて冷凍保存しておくと便利です。

1 人分 栄養価	エネルギー 114kcal	たんぱく質 4.9 g	脂質 5.3 g	炭水化物 14.6 g	食塩相当量 1.0 g
-------------	------------------	----------------	-------------	----------------	----------------