

(美幌町ヘルスリーダー)

キャベツとあさりのミルクスープ

<材料 4人分>

キャベツ	160g
あさり水煮缶	80g
チキンコンソメ	1ヶ
水	400cc
牛乳	200cc
こしょう	適宜



<1人分栄養価>

エネルギー	71kcal
カルシウム	95mg
鉄	7.7m
塩分	1.0g

作り方

1. キャベツは食べやすくちぎる。
あさり缶は水気を切っておく。
2. 水の入った鍋にコンソメを入れ沸騰してからキャベツとあさりを入れ、
キャベツに火が通ったら牛乳を加えあたためる。

*牛乳を入れたあとは風味が落ちるので沸騰させない。

3. こしょうで味をととのえてできあがり。