

# むつ市管理栄養士考案 ほたてと白菜のミルクスープ



## 作り方

- ① ベーコン・白菜・にんじんは長さ4cm、幅1.5cmの短冊切りにする。しめじは小房にわける。
- ② 鍋に水・コンソメ・①を入れて煮、沸騰したらほたてを入れる。野菜がやわらかくなったら牛乳を加えて、ひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味をととのえる。



## 材料(2人分)

- ボイルほたて 12個(80g)
- ベーコン 1枚(15g)
- 白菜 1枚(80g)
- にんじん 1/4個(40g)
- しめじ 1/2パック(50g)
- 水 300ml
- コンソメ 1個
- 牛乳 150ml
- 塩・こしょう 少々

## 【1人分栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄	食塩相当量
143kcal	11.6g	6.8g	1.5mg	1.7g

## ポイント

野菜もパクパク食べられる栄養満点スープ♪ シチューやチャウダーの素でもOK  
ほうれんそう、さつまいも、かぶ、玉ねぎなど具材を変えてもおいしく出来ます!