

コクあるスープがおいしさアップ↑

アスパラミルクスープ

野菜は1日 349g以上を
目標に！
地元のおいしい野菜を
たくさん食べましょう。



このレシピで
1人約 65g の野
菜を食べることが
できます

(4人分の材料と下準備)

アスパラ	120g (中5本分)	固い下4cm部分はピーラーで皮をむき、ななめ切りにする。
玉ねぎ	中1/2個 (100g)	2~3mmの厚さにスライスする。
しめじ	1/2袋 (50g)	いしづきをとり、ほぐしておく。
水	300ml	
コンソメ	小さじ2 (固形なら1個)	
粉チーズ	大さじ3 (18g)	
牛乳	240ml	
卵	2個	卵を溶いておく。
こしょう	少々	

(作り方)

- ①鍋にアスパラ、玉ねぎ、しめじ、水、コンソメを入れて中火にかけ、煮立ったら火を弱め3~5分ほど煮て野菜に火を通す。
- ②中火にし、粉チーズを入れて溶かしてから牛乳を加え、煮立ったら溶き卵を回し入れてかきまぜる。
- ③卵が固まったら、こしょうをかけて完成。

栄養価 (1人当たり)

エネルギー 121kcal たんぱく質 8.5g 脂質 6.5g 炭水化物 7.6g 食物繊維 1.4g
カルシウム 149mg 食塩相当量 0.9g(1日の塩分摂取目標量は男性 7.5g 女性 6.5g、血圧が高い方は 6g 未満)