

## シーフードのミルクスープ

### 【材料 1人分】

むきえび（冷凍でも可）	50g 程度
ほたての貝柱（冷凍でも可）	50g 程度
ブロッコリー（冷凍でも可）	1/4 株
しめじ	1/2 株
水	100ml
牛乳	100ml
固形スープの素	1/2 個
こしょう	適量
パセリ	適量

### 【オススメコメント】

えびやほたてをシーフードミックスやウィンナーに変えたり、きのこを追加したりして、アレンジできます。



### 【作り方】

- ① 鍋にむきえび、ほたて、下茹でして一口大にカットしたブロッコリー(冷凍ブロッコリーはそのまま)、石づきを取り小房に分けたしめじ、水、固形スープの素を入れ、中火にかける。
- ② 具材に火が通ったら、牛乳を入れひと煮立ちさせる。
- ③ 器に盛り、お好みでこしょうやパセリを追加する。

👛 1人分のおおよその値段 200円

★子育て世代におすすめ