

<ダイコンと桜エビのミルクスープ>

| 材料 | 2人分 | 作り方 |
|--------------|-------|---|
| ダイコン | 150g | 1. ダイコンは皮をむき、厚めのいちょう切りにする。 2. 鍋に分量の水とダイコンを入れ、中火にかける。沸騰したら3分ほど煮て、Aと冷凍ホウレンソウ、桜エビを加え、沸騰直前まで温める。 3. 2を器に盛り、好みてこしょうをかけていただく。 |
| 冷凍ホウレンソウ | 80g | |
| 桜エビ(乾燥) | 大さじ2 | |
| 水 | 150ml | |
| A { 牛乳 | 200ml | |
| 鶏ガラスープの素(顆粒) | 小さじ1 | |
| こしょう | 少々 | |

| ※栄養価 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム |
|------|--------|-------|------|-------|--------|
| 1人分 | 92kcal | 6.4g | 4.2g | 0.9g | 211 mg |



盛り付け時に桜エビを追加でトッピングすると食感が楽しめます。

ホウレンソウの代わりにダイコンの葉、ダイコンの代わりにカブを使うのもおすすめです。



牛乳、ホウレンソウ、桜エビと、カルシウムを多く含む食品を使ったスープです。牛乳のコクに加え、桜エビを入れて煮ることだしが出るため、調味料が少なめでもおいしくなります。

