



ミルクスープ



副菜

材料【2人分】

- 白菜……………120g
- にんじん……………20g
- たまねぎ……………40g
- ベーコン……………20g
- ★牛乳……………160g
- 水……………60g
- コンソメ……………3g
- こしょう……………少々

1人分のカルシウム含有量：：180mg



作り方

- ①ベーコンは2cm、白菜は3cm、にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切りにする。
- ②鍋でベーコン、たまねぎ、白菜の芯を炒める。
- ③しんなりしてきたら、水、牛乳、コンソメを加えて、白菜の葉を入れる。
- ④こしょうと塩で味を調整する。



白菜の代用食品：
小松菜・ほうれん草に変更するとさらにカルシウムが増えます。

POINT

牛乳を飲むのが苦手な方にもおすすめ