

具だくさんスープ



1 人分の栄養価

エネルギー	98kcal	カルシウム	128mg
たんぱく質	6.7 g	食塩相当量	0.5 g
脂質	4.7 g		

一口メモ

野菜に火を通すと、子どもには食べやすくなります。牛乳を加えたら、あまり煮立てないようにしましょう。

材料（4 人分）

品名	量	下準備
ゆで大豆	60 g	ざく切り
ブロッコリー	150 g	
白菜	150 g	
スープの素	小さじ1	
湯	1.5カップ	
牛乳	1.5カップ	
塩	少々	

作り方

- ① ブロッコリーを小房に分けゆでる
- ② スープの素を湯に溶かし、白菜とゆで大豆を入れ、煮る。
- ③ 牛乳、ブロッコリーを加え、塩で味を整える。