

<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。

