



Vol.5

# サケの ミルクスープ

副菜



## ● 材料（4人分）

- ・ 鮭 ..... 2切れ
- ・ 玉ねぎ ..... 1個
- ・ ジャがいも ..... 2個
- ・ にんじん ..... 1/2本
- ・ ほうれん草 ..... 1/2束
- ・ バター ..... 10g
- ・ 水 ..... 500ml
- ・ コンソメ ..... 1個
- ・ 牛乳 ..... 300ml
- ・ 塩・こしょう ..... 少々

## ● 栄養成分表示（1人分）

エネルギー量	159kcal
たんぱく質	11.0g
カルシウム	111mg
ビタミンD	13.4μg
ビタミンK	59μg
塩分	0.9g



## ● 作り方

- ① ほうれん草はゆでて水気を切り、一口大に切っておく。
- ② さいの目切りにした玉ねぎ、にんじん、じゃがいもをバターで中弱火で炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ってきたら鮭を入れる。
- ④ 鮭の色が変わったら水とコンソメを入れて中火で煮る。沸騰してから吹きこぼれない程度に火を弱め、15分ほど煮る。
- ⑤ ほうれん草と牛乳を入れ弱火で沸騰しないように温める。
- ⑥ 塩・こしょうで味を調える。



鮭はビタミンDが豊富なためカルシウム豊富な食材とベストマッチです。

健康な骨を育てるためには、カルシウムが必要です。カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDやビタミンKと一緒に摂れるよう「ほねつよレシピ」を紹介します。また、主食・主菜・副菜をそろえて、1日3回の食事を大切にしてください。

