

【献立名】

ゆで押麦入りかき菜のミルクスープ

テーマ：減塩

【料理名】

材 料	分 量 (人分)
押麦	15 g
ベーコン	15 g
たまねぎ	20 g
MIX ベジタブル	10 g
かき菜	30 g
牛乳	50ml
水	120ml
塩・コショウ	0.5 g

【作り方】

- 1 押麦を15分茹でておく。
- 2 ベーコンは1cm、かき菜は3cmに切る。たまねぎは、あら刻みする。
- 3 かき菜以外の材料を水で煮る。
- 4 煮えたら、ゆで押麦とかき菜、牛乳を加え、調味料で味を調える。



栄養価（1人分）

熱量 171kcal たんぱく質 6.4g 脂質 8.1g 炭水化物 19.1g 食塩相当量 0.9g
野菜の量 60g

