



副菜		主菜
主食		副菜 (汁物など)



野菜とミックスビーンズのミルクスープ

調理時間 15分

材料（2人分）		作り方
かぼちゃ	40g	① 野菜は一口大に切る。しめじは石づきをとってほぐす
人参	20g	
玉ねぎ	50g	② ブロccoliは小房に分けて茹でる
ブロッコリー	60g	
しめじ	30g	③ 鍋に水とコンソメを入れて、①を入れて煮る
ミックスビーンズ	40g	
牛乳	150ml	④ 野菜に火が通ったら、ミックスビーンズ、牛乳を入れてひと煮たちさせ、②を加えて火を止める
コンソメ	1個	
水	150ml	

ポイント

野菜は、上記以外でも家庭の料理で少しずつ余った野菜でOK！
豆と牛乳で、カルシウム、たんぱく質、食物繊維がとれます。
パンなどの主食、茹で卵などの主菜をプラスするとバランスが整います。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 126kcal たんぱく質 6.9g 脂質 3.9g 食塩 1.0g