



つくってみませんか

スキムミルクで
カルシウムたっぷり!

《材 料》(4人分)

卵	1 個
〔 スキムミルク	大さじ2
〔 水	大さじ2
たけのこ水煮	20g
新ワカメ	10g
菜の花	4本
中華スープの素	小さじ2
水	3カップ
〔 片栗粉	小さじ2
〔 水	小さじ2
こしょう	少々
(1人分の栄養価 45Kcal)	

スキムミルク入り 卵スープ

《作り方》

- ① スキムミルクを水に溶き、溶き卵とあわせよく混ぜる。
- ② たけのこは、薄切りにする。ワカメは洗って2cmぐらいに切る。
菜の花は、茹で2cm 長に切る。
- ③ 鍋に水を入れ沸騰したら、中華スープの素、たけのこを入れ煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ③に菜の花、ワカメを加えひと煮し火を止め、こしょうで味を調え、器にそそぐ。



(健康福祉部会 食生活改善推進会)