

豆乳スープ



●カルシウムを摂ろう

牛乳には、成長期に必要なカルシウムが豊富に含まれています。また小松菜は、カルシウムの多い野菜です。豆乳には大豆由来のたんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質とカルシウムを両方とることで、体に吸収されやすくなります。

材料（4人分）		切り方	作り方
サラダ油	適量		【下準備】 <ul style="list-style-type: none"> 野菜を切っておく。 小松菜はゆでて水気をきる。 <ol style="list-style-type: none"> 鍋を熱し、サラダ油で鶏肉、玉ねぎ、人参を炒める。 鶏がらスープを加え、じゃが芋を入れ、芋がやわらかくなるまで煮る。 塩コショウで味付けし、牛乳、豆乳、生クリームを加える。 ひと煮立ちしたら、一度火を止め、水溶き片栗粉を入れる。 再び火を点け、とろみが出てきたら、ゆでた小松菜を入れる。 味見をして完成。
鶏肉	60g	こま切れ	
玉ねぎ	100g	薄切り	
人参	60g	いちょう切り	
じゃが芋	160g	いちょう切り	
小松菜	100g	2cm	
鶏がらスープ	300mL		
塩	4g		
こしょう	少々		
牛乳	100mL		
豆乳	100mL		
生クリーム	50mL		
でんぷん	小さじ1	水で溶く	
水	小さじ2	//	

牛乳や生クリームを入れた後は煮込みすぎないようにしましょう。

小松菜は下茹ですること、アクを取ることができます。レンジで加熱して、流水で冷やし、しほってもOKです。

