

# 桜えびと春キャベツのカルシウムたっぷりミルクスープ



## <材料：3人分>

春キャベツ	50 g	【A】	
小松菜	25 g	[	スキムミルク 大さじ1強
玉ねぎ	30 g		水 200 ml
しめじ	30 g		顆粒コンソメ 小さじ1
オリーブ油	小さじ1/2		合わせみそ 小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2		牛乳 200 ml
桜えび(乾)	大さじ2	【トッピング】	
薄力粉	大さじ1強	桜えび(乾)	大さじ1.5
酒	大さじ1/2		

<栄養価：1人分> エネルギー：102 kcal

たんぱく質：6.1 g 脂質：3.8 g

炭水化物：10.8 g 食塩：0.9 g

カルシウム：179 mg

## <作り方>

- ① 春キャベツは約1cm幅のざく切りにする。小松菜は、軸の部分を約1cm幅に切り、葉の部分は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは粗みじんにする。しめじは石づきを取り除いて、ほぐしておく。トッピング用の桜えびは、電子レンジ600Wで約2分加熱し、パリッとさせておく。
- ② 厚手の片手鍋にオリーブ油、にんにくを入れ、弱火で加熱する。桜えびを加え、香りが立ったら玉ねぎも加えて炒める。薄力粉を振り入れて炒め、酒を加える。
- ③ ②に①のキャベツ、小松菜の軸、しめじを入れて炒めたら、Aを混ぜながら加え、顆粒コンソメと小松菜の葉を加えて材料に火が通るまで中火で煮る。
- ④ ③を弱火にし、みそを溶き入れ、牛乳を加えて混ぜる。
- ⑤ 軽く沸騰し、とろみがついたら器に盛り付け、①のトッピング用の桜えびを振りかける。

## 一口メモ

みそは合わせみそ、だし入りみそ、米みそなどの淡色みそを使いましょう。加熱しすぎると牛乳は分離し、みそは香りが飛ぶのでひと煮立ちしたら、火を止めます。

## 健康・栄養情報

- 骨粗鬆症の予防には、骨量が最大となる20歳頃までに骨量を十分増やすことが重要です。しかし、学校給食のなくなる高校生以降の若い世代で、牛乳・乳製品の摂取量の減少がみられます。他の世代でもカルシウムは日本人に最も不足しがちな栄養素です。
- スキムミルクは、牛乳から脂肪分を除いた脱脂乳を乾燥させたものです。スキムミルクを標準濃度で水に溶かした場合、同量の牛乳と比べて脂肪含有量が少なく低エネルギーで、カルシウムとたんぱく質はほぼ同じ量を含みます。保存性も優れているので常備してコーヒー等に加える他に、料理にも取り入れましょう。また小松菜、桜えびにもカルシウムが多く含まれています。カルシウムを多く含む食材を上手に活用し、積極的に摂りましょう。

## キッズ

作り方① キャベツをざく切りにする、⑤ 桜えびを振りかける などをやってみましょう。



## 献立例

主食：チーズトースト

主菜：鮭のムニエル（添え野菜 ブロッコリー、トマト）

汁物：桜えびと春キャベツのカルシウムたっぷりミルクスープ