

# 魚介入りミルクスープ

冷凍食品3種を使ったおいしい  
スープです。手軽に魚介と野菜を  
とりましょう。

レシピNo

15



材料4人分

シーフードミックス	130g	顆粒コンソメ	小さじ1
酒	大さじ2	牛乳	150cc
冷凍かぼちゃ	2個	生クリーム	50cc
冷凍たまねぎみじん切り	80g	こしょう	少々
かぶ	1個	パセリみじん切り	少々
バター	8g		

作り方

- ①シーフードミックスを解凍する(水500ccに塩大さじ1(分量外)を入れて20～30分つける)。
- ②かぼちゃは電子レンジで加熱し、一口大に切る。
- ③鍋にバターを溶かし、カブ(1cm角に切る)と玉ねぎを弱火で炒めてしんなりしてきたら、シーフードミックスを入れて炒め、酒を入れ、アルコール分をとばす。
- ④鍋に水200ccとコンソメを入れて煮る。野菜がやわらかく煮えたら、牛乳、生クリーム、かぼちゃを入れて、ひと煮立ちさせる。仕上げにこしょうとパセリを入れる。

(1人分:135 キロカロリー・食塩相当量:0.7g)

大網白里市  
食生活改善会

## 野菜を 1日350g食べましょう

野菜を350g食べられていますか？

下記のイラストが野菜350gの食事の例となります。



野菜をたくさん食べるコツ



冷凍野菜を冷凍庫に常備しておくことで、野菜が少し足りないなど感じる時に、野菜を食べることができます。

おみそ汁や炒め物にプラスして野菜不足を解消しましょう。

発行:大網白里市食生活改善会

(事務局:大網白里市健康増進課 TEL 0475-72-8321 FAX 0475-72-8322)

～市民の生活習慣病予防と食育の推進をスローガンに活動しています～ 他のレシピ⇒

